Grossesse en santé – Bébé en santé

UNE NOUVELLE VIE

Grossesse en santé – Bébé en santé

UNE NOUVELLE VIE

Le guide *Grossesse en santé... bébé en santé : Une nouvelle vie* a été adapté, traduit en français et reproduit par le ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick avec la permission du ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse.

Certains termes, noms d'organismes et procédures ministérielles ont été modifiés afin de refléter les politiques et les pratiques en vigueur au Nouveau-Brunswick.

© Droit d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse 2002

Rédaction : Janis Wood Catano, Grace M. Beazley. Conception graphique : Karen Brown.
Illustrations : Bonnie Ross.

Imprimé en 2006. Deuxième édition 2008. Troisième édition 2010. Quatrième édition 2012.
Cinquième édition 2015.

Bon nombre d'infirmières et de nutritionnistes en Santé publique du Nouveau-Brunswick ont participé à l'examen et à la révision de l'information contenue dans le guide *Grossesse en santé... bébé en santé : Une nouvelle vie*. Tout au long de ce processus, il était évident que ces personnes ont à cœur le sort des familles qui auront à utiliser cette ressource. Nous leur en sommes reconnaissants. Sans la participation de ces personnes dévouées, ce manuel n'aurait pu être réalisé. Nous tenons aussi à remercier les membres du personnel de la Santé publique qui ont travaillé sur les versions antérieures.

De même, nous remercions les services du langage clair et simple de l'Association canadienne de santé publique pour la révision du texte.

Données de catalogage avant publication (Canada)
Inscription principale sous le titre
Une nouvelle vie

ISBN 1-55236-451-8 (guide à l'intention des parents)

Ce document peut être téléchargé à l'adresse : www.gnb.ca/santepublique

New Nouveau Brunswick CANADA

VON CANADA

PRINTED IN CANADA IMPRIMÉ AU CANADA

Imprimé sur du papier qui contient de la fibre recyclée

Félicitations pour votre grossesse!

Vous entamez une période de joie et de promesses. C'est le début d'une nouvelle vie, pour vous, pour votre futur bébé et pour votre famille.

C'est aussi une période d'interrogations et de questionnement.

Vous devez apprendre beaucoup de choses au cours des prochains mois. Vous ne trouverez pas tout ce que vous cherchez dans ce guide et nous vous invitons à assister à des cours prénatals, à lire des livres et des revues. La bibliothèque publique et Internet sont aussi de bonnes ressources à explorer. En fait, il y a tellement d'informations à assimiler que vous aurez l'impression de vous y perdre.

Souvenez-vous cependant que chaque grossesse est une expérience unique et personnelle. Ne vous étonnez pas si votre grossesse se déroule différemment de celles qu'on vous décrit dans les livres ou que vous ont raconté votre mère, votre soeur ou vos amies. Réfléchissez à ce que vous entendez et à ce que vous lisez. Dans la plupart des cas, le meilleur guide sera le bon sens. Notez vos questions pour les poser aux cours prénatals ou à votre fournisseur de soins de santé.

Avant tout, profitez de votre grossesse! Découvrez les changements de votre corps et la croissance de votre futur bébé.

Une Nouvelle Vie est aussi un programme prénatal en ligne qui comporte huit modules d'apprentissage destinés à la femme enceinte, à son partenaire et à sa famille.
Site Web : http://nb.unvanl.ca/fr

TABLE DES MATIÈRES

Débuter en santé

Débuter en santé 3
Les visites médicales 3
Qu'est-ce qui est normal? 5

Des choix santé 6
Prenez soin de vos dents 6
Fumée interdite, bébé à bord 7
Évitez l'alcool pendant la grossesse 9
Prendre des médicaments 10
L'utilisation de « drogues de la rue » 10
Les drogues et les risques qu'elles présentent pour votre bébé 11
Caféine 15
Infections et maladies 15
Voyages 16
Votre environnement 17
Travailler lorsqu'on est enceinte 18

Partager ses sentiments 19
Parlez-en 19
Sexualité 20
Pensez à vous 21

L'achat d'articles pour le bébé 22
Sièges d'auto pour bébé 22
Meubles pour bébé 23

Neuf mois de changements

Neuf mois de changements 27
Premier trimestre : Mois 1, 2, 3 28
Deuxième trimestre : Mois 4, 5, 6 28
Troisième trimestre : Mois 7, 8, 9 30

Comment soulager les maux et douleurs les plus courants 32
Maux de dos 32
Changements des seins 33
Constipation 34
Crampes dans les jambes et les pieds 35
Fatigue 36
Flatulences (gaz intestinaux) 37
Besoin fréquent d'uriner (avoir souvent besoin de faire pipi) 37
Douleurs à l'aine 38
Maux de tête 39

Brûlures d'estomac 40
Hémorroïdes 41
Insomnie (difficulté à dormir) 42
Nausées matinales (envie de vomir) 43
Essoufflement 44
Enflure 44
Sécrétions vaginales (liquide venant du vagin) 46
Varices 46

Devenir père

Devenir père 51
Le rôle du père pendant le travail et l'accouchement 53
Le nouveau papa 54

Allaitement maternel

Ce qu'il y a de mieux pour vous et votre bébé 57
L'allaitement est ce qu'il y a de mieux pour les bébés 58
L'allaitement maternel est bon pour la mère et la famille 59
Inquiétudes et mythes courants sur l'allaitement 61

Se préparer à l'allaitement maternel 64
Fixer des objectifs pour l'allaitement 66
Obtenir un soutien à l'allaitement 67
Achat de soutiens-gorge d'allaitement et de vêtements de nuit 69

L'allaitement à l'hôpital - Établissez un plan 70
Questions communes 70
Objectifs d'allaitement à l'hôpital 71

Une alimentation saine

Une alimentation saine 77
Prise de poids saine pendant la grossesse 78

Ce dont vous avez besoin 80
Repas réguliers 80
Bien manger avec le Guide alimentaire canadien 81
Eau 87
Suppléments de gras oméga-3, d'acide folique et de fer 87
Gras oméga-3 86
Le fer 88
L'acide folique 89
Aliments riches en calcium et en vitamine D 92
Plus de fibres 93
Alimentation végétarienne 93

Ce dont vous n'avez pas besoin 94
Caféine 94
Sucres artificiels 95
Les « autres aliments » 95

Manger ce qu'il faut 96
Menus 96
Aimer et ne pas aimer certains aliments lorsqu'on est enceinte 105
Suppléments de vitamines et minéraux 106
Vérifiez vos habitudes alimentaires 107

Après la naissance 108
Perdre du poids 108
Choisir des aliments sains peut vous aider à perdre du poids 109

Prenez de bonnes habitudes alimentaires 111

Activités santé

Vie active et grossesse 115

Confort au quotidien 116
Tenez-vous droite : la posture pendant la grossesse 116
Se relever (du plancher ou pour sortir du lit) 118
S'asseoir (et se relever) 120

Sécurité et confort dans l'activité 122
Activités sûres et activités à éviter pendant la grossesse 122
Rester à l'aise tout en étant active 123

Programme pour une grossesse active 124
Rester active sans danger 124
Exercices 126
Exercices à éviter 130

Vie active 131
Lignes directrices pour une saine activité 131
La marche 132

Apprendre à relaxer 133
Trouver des positions pour vous aider à relaxer 133
La relaxation étape par étape 134

Après la venue de bébé : un programme postnatal 136
Programme postnatal 137
Après une césarienne 137
Prendre soin de son dos tout en prenant soin de son bébé 138

Naissance en santé

Réflexion sur l'accouchement 141
Un message pour le partenaire de travail 142
Planifier la naissance de son bébé 142
Plan de naissance 143

Comment se préparer à l'accouchement? 145
Que se passe-t-il durant le travail et l'accouchement? 145
Apprendre à relaxer 147
Positions durant le travail et l'accouchement 147
Massage 150
Trouver des façons de réduire l'inconfort 151
Soulagement des douleurs au dos 152
La respiration durant le travail et l'accouchement 153
Respiration lente et profonde 153
Respiration rapide et peu profonde 154
La respiration haletante 155
La respiration pour vous aider à ne pas pousser 156
Respirer en poussant 156
La répétition du travail 157

Questions sur l'aide médicale pendant l'accouchement 159
Que se passe-t-il si je dépasse la date prévue pour mon accouchement? 159
Qu'est-ce que la surveillance du foetus? 160
Qu'en est-il du contrôle de la douleur? 161
Pourquoi aurais-je besoin d'une épisiotomie? 163
Pourquoi aurais-je besoin des forceps ou d'une ventouse? 163
Pourquoi aurais-je besoin d'une césarienne? 164

Il est temps de vous préparer 165
Préparez votre valise avant d'en avoir besoin 165
Comment savoir si mon travail a commencé? 167
Quand dois-je aller à l'hôpital? 168

Votre guide du travail et de l'accouchement 169
Phase de latence 170
Phase active 172
Phase de transition 174
Naissance 176
Expulsion du placenta 178

Premiers soins pour la mère et l'enfant 179
Soins de la mère 179
Soins des seins 180
Déprime postnatale 181
Dépression postnatale 182
Aider à réduire l'inconfort physique après l'accouchement 182
Après une césarienne 183
Accouchement vaginal après une césarienne 185
Exercices à faire après l'accouchement 186
Exercices que vous pouvez faire après une césarienne 187
Soins du bébé 188
Apparence de votre bébé 189
Ce dont votre bébé a besoin 191
Prendre soin de votre bébé 192
Si votre bébé a la jaunisse 192
Enregistrement de la naissance de votre bébé 193

Famille en santé

Vos premières semaines à la maison 197

Qu'est-ce qui est normal pour un nouveau-né? 198
Comment est-ce que je peux aider mon bébé à se développer? 199

Les soins à donner à votre bébé 200
Comment est-ce que de devrais nourrir mon bébé? 200
L'allaitement maternel 200
Préparations commerciales pour nourrissons 203
Dois-je donner des vitamines à mon bébé? 203
Dois-je donner du fluorure à mon bébé? 204
Pendant combien de temps les bébés dorment-ils? 204
Pourquoi certains bébés ont-ils la tête plate? 205
Pourquoi mon bébé pleure-t-il? 206
Les coliques, qu'est-ce que c'est? 208
Comment est-ce que je dois donner le bain à mon bébé? 209
Est-ce que je peux empêcher les croûtes sur le cuir chevelu (« chapeau »)? 211
Comment est-ce que je dois prendre soin du cordon de mon bébé? 211
Les selles (caca) 212
Est-ce que je peux prévenir l'érythème fessier (fesses irritées)? 213
À combien de couches mouillées dois-je m'attendre? 214
Quand est-ce que je dois faire examiner et vacciner mon bébé? 215

Comment assurer la sécurité de votre bébé 216
Créer un milieu sécuritaire pour les enfants 216

Des sièges d'auto et des meubles pour bébé sécuritaires 217
Prévenir les allergies 218

Achat d'articles pour le bébé 219
Vêtements 219
Couches 220
Literie 220
Jouets 221

Être une mère en santé 222
Accepter le rôle de mère 222
Votre corps après la grossesse 223
Fatigue 225
La déprime et la dépression postnatale 226
Qu'est-ce qu'un dépression postnatale? 227
Retrouver la forme 230
Retour au travail ou aux études 230
Mères seules 231

Relations sexuelles et contraception 232
Vie de couple 232
Contraception (contrôle des naissances) 233
Méthodes de contraception 234
Allaitement (MAMA) 235

Méthodes contraceptives hormonales 236
Anneau vaginal contraceptive (Nuva-Ring) 236
Depo-Provera 237
Pilule contraceptive 239
Stérilet Mirena 241
Timbre contraceptif (EVRA) 242

Méthodes contraceptives non-hormonales 243
Condom masculin 243
Spermicides 244
Ligature des trompes (stérilisation féminine) 245
Vasectomie (stérilisation masculine) 246
La pilule contraceptive d'urgence (plan B pilule du lendemain) 247
Autres méthodes de contraception 247

Famille et amis 248
Les pères 248
Les frères et soeurs 249
Les grands parents 251

Regard sur l'avenir 252

Débuter en santé

UNE NOUVELLE VIE

Débuter en santé

Une grossesse en santé dépend en partie des soins prénatals.

De bons soins prénatals comprennent des visites régulières chez votre médecin ou une infirmière praticienne. Vous devriez aussi assister à des cours prénatals. Pour savoir comment vous inscrire à ces cours, parlez à votre fournisseur de soins de santé ou au personnel de l'hôpital.

Pendant votre grossesse, vous devriez vous sentir à l'aise de poser des questions et vous devriez vous sentir satisfaite des réponses que vous recevez.

Votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne sont de bons choix pour obtenir des soins prénatals. Si vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé demandez à vos amis et aux membres de votre famille s'ils en ont un à vous suggérer.

N'attendez pas trop longtemps. Il est très important de commencer tôt les soins et les cours prénatals. Si vous bénéficiez de bons soins prénatals, vous aurez de meilleures chances d'avoir un bébé en santé.

Les visites médicales

Vous avez peut-être déjà eu une première visite prénatale. Sinon, prenez un rendez-vous le plus tôt possible. Pendant cette visite, vous pouvez vous attendre à ce que votre médecin fasse les examens et les tests énumérés à la page 4.

Les visites suivantes seront probablement plus courtes. Le fournisseur de soins de santé vérifiera votre poids et votre tension artérielle (pression) et fera une analyse d'urine (pipi). Il mesurera la hauteur de votre utérus (matrice) pour voir comment votre bébé grandit et il écoutera les battements de son cœur.

Chaque visite est une bonne occasion de poser des questions. C'est une bonne idée de préparer à l'avance une liste de questions.

Il se peut que votre fournisseur de soins de santé demande d'autres examens prénatals, comme une échographie, une amniocentèse ou un examen de réactivité foetale, en plus des tests que toutes les femmes subissent pendant leur première visite prénatale. Si votre fournisseur de soins de santé demande un de ces tests, assurez-vous de comprendre pourquoi.

Questions à poser à votre fournisseur de soins de santé :

- ❑ Qu'est-ce qu'on fait pendant cet examen?
- ❑ Pourquoi est-ce que j'en ai besoin?
- ❑ Qu'est-ce que le fournisseur de soins de santé cherche à savoir?
- ❑ Quel effet le test aura-t-il sur moi et sur mon bébé?
- ❑ Qu'est-ce qui va se passer si les résultats du test ne sont pas normaux?

À quoi vous attendre pendant votre première visite prénatale

- Votre fournisseur de soins de santé posera beaucoup de questions pour se renseigner sur vos antécédents médicaux (votre santé dans le passé).
- Il vous fera un examen médical complet.
- Il fera un examen interne (pelvien).
- Le fournisseur de soins de santé prendra des échantillons de l'intérieur de votre vagin pour vérifier s'il y a un cancer ou une infection.
- Vous devrez faire pipi dans une bouteille (analyse d'urine).
- On vérifiera votre tension artérielle.
- Vous devrez vous rendre à un laboratoire ou à l'hôpital pour les analyses de sang. Votre fournisseur de soins de santé vous expliquera les tests dont vous aurez besoin.
- Votre fournisseur de soins de santé doit savoir si vous avez été vaccinée contre la rubéole.
- Il pourrait vous poser des questions sur le VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Les analyses de sang prénatales comprennent habituellement une analyse de sang pour le VIH. Vous voudrez peut-être en savoir davantaqge si vous avez des inquiétudes.

Qu'est-ce qui est normal?

Comment savoir ce qui est normal?

Pendant la grossesse, votre corps change beaucoup. La plupart de ces changements sont normaux et sains. Vous pouvez parler de ces changements avec votre médecin ou avec l'infirmière pendant vos visites.

Mais quand tout ce qui vous arrive est nouveau, il peut être difficile de savoir ce qui est normal et ce qui ne l'est pas.

IMPORTANT

Voici quelques symptômes pour lesquels vous devriez consulter tout de suite votre médecin.

- Du sang qui s'écoule de votre vagin, même s'il ne s'agit que de traces.
- Des douleurs abdominales autres que celles causées par des gaz.
- Du liquide qui s'écoule de votre vagin (perte des eaux).
- Une enflure soudaine des mains, des pieds ou du visage, différente ou plus grave que celle que vous pourriez déjà avoir.
- Un gain de poids soudain.
- Une éruption ou des lésions inhabituelles sur votre peau.
- Un gros mal de tête.
- Voir des points noirs ou des éclairs ou avoir des taches aveugles.
- Vision embrouillée
- Vous sentir étourdie ou avoir la tête qui tourne.
- Évanouissement.
- Une douleur ou une sensation de brûlure lorsque vous faites pipi (urinez).
- Des frissons ou de la fièvre.
- Des nausées ou vomissements (avoir mal au cœur ou vomir) plus graves que les nausées matinales, ou « mal de cœur du matin ».
- Une diminution des mouvements du bébé vers la fin de la grossesse. Vous saurez s'il y a un changement à mesure que votre bébé grandit.
- Exposition à la rubéole, l'hépatite et les infections transmises sexuellement.

Des choix santé

Lorsque vous devenez enceinte, il y a beaucoup de choses auxquelles vous devez penser et beaucoup de choix à faire. Est-ce que vous devez changer votre façon de manger? Pouvez-vous voyager? Pouvez-vous prendre des médicaments? Cette section vous donnera une occasion de penser à quelques-unes de ces questions.

Manger pour deux

Lorsque vous mangez, vous nourrissez votre bébé. Les aliments que vous mangez devraient donner à votre bébé tout ce dont il a besoin pour grandir. La nourriture que vous prenez est importante pour votre santé et pour celle de votre bébé.

La grossesse n'est pas un bon moment pour suivre un régime pour maigrir. C'est normal et sain de prendre du poids lorsque vous êtes enceinte. Demandez à votre fournisseur de soins de santé combien de poids vous devriez prendre pendant votre grossesse.

À mesure que votre corps s'habitue à la grossesse, il se peut que vous ayez faim tout le temps. Si vous avez faim, mangez, mais choisissez des aliments qui sont bons pour vous et votre bébé. Les bâtonnets de céleri et de carotte, les fruits frais, le jus de fruits, du pain complet grillé et les muffins au son sont tous de bonnes collations santé.

Dans la section 5, « Une alimentation saine », vous trouverez d'autres renseignements sur les aliments santé à manger pour avoir une grossesse en santé.

Prenez soin de vos dents

Vous aurez peut-être entendu dire que vous perdrez une dent pour chaque bébé. C'est faux. Vous ne perdez pas de dents parce que vous êtes enceinte. Vous perdez des dents parce que vous n'en prenez pas soin.

Les soins dentaires sont très importants pendant la grossesse. La grossesse affecte toutes les parties de votre corps, y compris vos dents et vos gencives. La plaque se développe plus vite sur vos dents pendant la grossesse. Vos gencives peuvent devenir rouges et sensibles. Elles peuvent s'infecter. Il est encore plus important maintenant de brosser et de nettoyer vos dents régulièrement avec de la soie dentaire.

Faites un effort spécial pour voir un dentiste pendant votre grossesse. N'oubliez pas de dire au dentiste que vous êtes enceinte.

Continuez de soigner vos dents après la naissance du bébé. Vos dents, comme celles de vos enfants, doivent durer toute la vie.

Fumée interdite, bébé à bord

Si vous êtes fumeuse, il n'y a pas de meilleur moment pour arrêter. Lorsque vous fumez, votre bébé fume aussi. Pensez à ce que cela signifie avant d'allumer une cigarette.

Même si vous ne fumez pas vous-même, la fumée secondaire des gens autour de vous peut nuire à votre bébé.

Pourquoi est-ce que je devrais arrêter maintenant?

Avant de venir au monde, les bébés ont besoin d'une bonne quantité d'oxygène et de nourriture. Ils obtiennent les deux par le sang de leur mère. Les produits chimiques dans la fumée de tabac réduisent la capacité du sang de la mère de transporter de l'oxygène. Si vous fumez, votre bébé reçoit moins de nourriture et moins d'oxygène. Voici quelques-uns des problèmes causés par l'habitude de fumer :

- Vous courez deux fois plus de risques de faire une fausse couche qu'une femme qui ne fume pas.
- Les risques que votre bébé vienne au monde trop tôt sont beaucoup plus élevés.
- Votre bébé risque de naître plus petit. Les petits bébés courent plus de risques d'être malades.
- Vous pourriez avoir des problèmes pendant le travail et l'accouchement.
- Les risques que votre bébé soit mort à la naissance ou qu'il meure pendant les premières semaines sont plus grands.

Si vous fumez après la naissance de votre bébé, la nicotine et les produits chimiques du tabac se retrouveront dans votre lait maternel. La nicotine affecte certains bébés. Ils sont difficiles à calmer. Demandez à votre fournisseur de soins de santé comment vous y prendre pour allaiter si vous êtes une fumeuse.

La fumée secondaire nuit aux bébés avant et après leur naissance.

- L'usage du tabac par les parents est un facteur de risque du syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN).
- Les enfants qui vivent avec des fumeurs courent plus de risques d'avoir des troubles respiratoires comme l'asthme et la bronchite.
- Les enfants qui vivent avec des fumeurs courent aussi plus de risques d'avoir des rhumes et des infections d'oreilles et de gorge.

Qu'est-ce que vous pouvez faire?

Le mieux est d'arrêter tout de suite. Vous vous dites peut-être qu'en arrêtant immédiatement, vous allez augmenter le stress que vous vivez déjà. Toutefois, fumer est un stress pour votre corps. Fumer fait battre votre cœur et celui de votre bébé plus vite. Il fait monter votre tension artérielle. Si vous arrêtez tout de suite, vous pouvez éviter la plupart des effets nuisibles que le tabac aura sur votre bébé. En plus, après sa naissance, votre bébé ne sera pas exposé à la fumée de cigarette dans la maison.

Si vous vivez avec des fumeurs, faites-leur comprendre que leur fumée peut causer du mal à votre bébé. Même s'ils ne sont pas prêts à arrêter de fumer, vous pouvez réduire la quantité de fumée dans la maison en établissant certaines règles.

- Transformez votre foyer en maison sans fumée en demandant aux gens de fumer à l'extérieur.
- Défendez aux gens de fumer dans la voiture. La fumée s'accumule très vite dans un petit espace fermé comme une voiture.

Fumer est une dépendance. Tout le monde sait qu'il est difficile d'arrêter de fumer, mais des millions de personnes ont réussi. Lorsque vous êtes enceinte, c'est une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour votre bébé. Parlez à votre médecin avant d'utiliser des timbres ou de la gomme de nicotine.

Si vous avez besoin d'aide pour arrêter de fumer ou pour transformer votre maison et votre milieu de travail en lieux sans fumée, communiquez avec les services de santé publique ou utilisez la ligne sans frais d'aide aux fumeurs (au http://www.smokershelpline.ca/fr/home ou au 1-877-513-5333).

Évitez l'alcool pendant la grossesse

Quand vous buvez, votre bébé boit également. Si vous buvez, votre bébé pourrait naître avec le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) ou d'autres problèmes de santé appelés troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF). Un enfant qui a le SAF ou le TSAF peut avoir un poids insuffisant à la naissance et avoir de la difficulté à penser, parler, entendre ou apprendre. Ces problèmes ne disparaîteront pas avec l'âge. Pour de plus amples renseignements sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale, communiquez avec les Infirmières de l'Ordre de Victoria (VON) (www.von.ca/fr). Cliquez sur "Nos services", puis sur "Fetal Alcohol Syndrome (FASD)".

IMPORTANT

D'après ce qu'on sait, il n'y a pas de quantité d'alcool qui soit sans danger pendant la grossesse. Il y a à peu près la même quantité d'alcool dans :

- une bouteille de bière;
- un verre de vin;
- un verre d'alcool fort.

Chacun de ces types d'alcool a les mêmes effets sur votre bébé.

Le plus sûr est donc de ne pas boire d'alcool quand on est enceinte.

Si vous buvez quand même, sachez qu'il n'y a pas d'alcool moins dangereux que les autres. Si vous avez l'habitude de boire beaucoup, le counselling pourrait vous aider à arrêter. Pour votre santé et pour celle de votre bébé, faites appel aux services d'aide dont vous avez besoin. Communiquez avec les Services de traitement des dépendances (http://www.gnb.ca/0378/centers-f.asp) ou demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous dire quels programmes sont offerts dans votre communauté.

Prendre des médicaments

Aussitôt que vous savez que vous êtes enceinte, parlez avec votre médecin des médicaments que vous prenez. Cela comprend vos médicaments sur ordonnance, mais aussi tous les produits que vous pouvez acheter à la pharmacie, comme l'aspirine et les autres médicaments contre la douleur, les produits contre la toux et le rhume, et même les vitamines.

Si vous voyez plus d'un fournisseur de soins de santé, assurez-vous qu'ils savent que vous êtes enceinte. Informez-les tous des médicaments que vous prenez.

Par mesure de sécurité, ne prenez aucun médicament autre que ceux autorisés par votre fournisseur de soins de santé. Si vous avez besoin de prendre un médicament, suivez les consignes de votre fournisseur de soins de santé.

Tout médicament que vous prenez peut atteindre votre bébé. Alors, avant de prendre n'importe quel médicament, posez les questions suivantes à votre fournisseur de soins de santé, à votre pharmacien ou même à votre dentiste :

- Qu'est-ce que c'est?
- À quoi ça sert?
- Quel effet le produit aura-t-il sur moi et sur mon bébé?
- Y a-t-il des effets secondaires?
- Quelle est la dose la plus faible que je peux prendre?
- Est-ce que ça peut attendre après la naissance de mon bébé?

L'utilisation de « drogues de la rue »

Si vous prenez des drogues comme la marijuana, la cocaïne, l'héroïne ou des amphétamines (speed), votre bébé en prend aussi. Toute drogue que vous prenez atteint votre bébé. Votre bébé peut développer une dépendance à ces drogues. Elles sont dangereuses pour vous et pour votre bébé.

Si vous prenez des drogues, vous pourriez avoir de la difficulté à arrêter toute seule d'en prendre. Pour votre santé et pour celle de votre bébé, faites appel aux services d'aide dont vous avez besoin. Communiquez avec les Services de traitement de dépendances (http://www.gnb.ca/0378/centers-f.asp) ou demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous dire quels programmes sont offerts dans votre communauté.

Les drogues et les risques qu'elles présentent pour votre bébé

Nom de la drogue/du médicament	Quels sont les risques?	Voici ce que nous recommandons :
Alcool	Le bébé peut avoir un poids insuffisant à la naissance, de la difficulté à penser, à parler, à entendre ou à apprendre. Le risque est plus grand si la mère boit beaucoup et souvent.	La quantité « sûre » est inconnue. Le ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick recommande de ne boire **AUCUN ALCOOL** pendant la grossesse. Parlez à votre médecin ou aux Services de traitement des dépendances tout de suite si vous avez besoin d'aide pour arrêter de boire.
Amphétamines (speed)	Augmente le risque de fausse couche, d'accouchement prématuré ou d'insuffisance de poids à la naissance.	**NE PAS UTILISER.** Parlez à votre médecin ou aux Services de traitement des dépendances tout de suite si vous en prenez.
Antiacides	Probablement inoffensifs s'ils ne sont pas utilisés souvent.	Ne les utilisez qu'à l'occasion. N'en prenez pas plus que ce qui est recommandé sur l'étiquette. Demandez à votre pharmacien quel produit convient le mieux pendant la grossesse.
Antihistaminiques (remèdes contre le rhume et les allergies)	On ne sait pas grand-chose sur les risques que présentent ces médicaments pendant la grossesse.	Consultez votre médecin avant d'en prendre.
Caféine	Peut nuire au bébé si elle est consommée en grande quantité. Il y a de la caféine dans le café, le thé, le chocolat, les colas et le boissons énergisantes.	Ne consommez que de petites quantités de tout aliment ou boisson qui contient de la caféine. **NE PAS UTILISER** les boissons énergisantes, car elles contiennent des quantités plus élevées de caféine.

Nom de la drogue/du médicament	Quels sont les risques?	Voici ce que nous recommandons :
Cannabis (marijuana, hashish)	Le bébé peut ne pas se développer normalement; il peut être plus petit que la normale et avoir des problèmes de dépendance ou de sevrage plus tard.	**NE PAS UTILISER.** Parlez à votre médecin ou aux Services de traitement des dépendances de votre région pour vous aider à arrêter.
Cocaïne, crack	Risque de fausse couche, d'accouchement prématuré. Le bébé peut ne pas se développer normalement.	**NE PAS UTILISER.** Parlez tout de suite à votre médecin ou aux Services de traitement des dépendances de votre région si vous en prenez.
Préparations hémorroïdales (contre les hémorroïdes)	Aucun risque connu.	Demandez à votre médecin ou pharmacien de vous proposer un produit qui fonctionnera. Si vous avez besoin d'utiliser une crème pendant une longue période, demandez à votre médecin si cela pose un problème.
Produits chimiques ménagers, peintures, solvants de nettoyage, engrais	Respirer des vapeurs peut nuire au fœtus.	Utilisez-les avec prudence. Gardez les fenêtres ouvertes ou utilisez un ventilateur.
Laxatifs	Les produits riches en fibres, comme le Métamucil, sont sans danger.	Utilisez les autres types de laxatifs seulement si votre médecin vous le permet.
Remèdes contre la nausée (mal de cœur matinal)	Ces remèdes ne présentent pas tous les mêmes risques pour le fœtus.	**NE PAS UTILISER**, sauf si votre médecin le permet.

Nom de la drogue/du médicament	Quels sont les risques?	Voici ce que nous recommandons :
Opiacés comme l'héroïne et les médicaments sur ordonnance obtenus illégalement (p. ex., Percocet, Talwin, Darvon)	Risque de fausse couche, d'accouchement prématuré et de complications à l'accouchement. Le bébé peut avoir des troubles respiratoires ou des symptômes de sevrage et un retard du développement mental et physique.	**NE PAS UTILISER.** Consultez tout de suite votre médecin ou les Services de traitement des dépendances si vous êtes une utilisatrice. **Remarque :** L'utilisation d'aiguilles sales (non stérilisées) pour prendre des drogues augmente le risque que la mère et le fœtus soient infectés du virus de l'hépatite ou du VIH-SIDA.
Médicaments contre la douleur • Médicaments en vente libre contenant de l'AAS (p. ex., Aspirin, Bufferin, Anacin) ou de l'acétaminophène (p. ex., Tylenol, Atasol) • Médicaments en vente libre contenant de la codéine (p. ex., 222, Tylenol avec codéine)	• Sans danger lorsqu'on les utilise à l'occasion. • (Probablement) sans danger lorsqu'on les utilise de temps à autre.	Vous ne devriez utiliser ces médicaments que de temps à autre. Consultez votre médecin avant de les utiliser régulièrement. N'en prenez pas plus que la dose indiquée sur l'étiquette. N'utilisez pas d'AAS pendant les trois derniers mois de grossesse. Consultez votre médecin.
Somnifères	Le risque pour le bébé dépend du type de somnifère. Si vous les utilisez souvent, le bébé pourrait avoir des troubles respiratoires à la naissance et manifester des signes de sevrage.	Ne les utilisez que si votre médecin le permet. Vous pourriez avoir besoin de l'aide de votre médecin pour arrêter si vous utilisez régulièrement des somnifères.

Nom de la drogue/du médicament	Quels sont les risques?	Voici ce que nous recommandons :
Tabac	Plus vous fumez, plus vous risquez de faire une fausse couche, d'accoucher trop tôt et d'avoir des problèmes (complications) pendant le travail et l'accouchement. Le risque d'avoir un bébé petit ou mort-né et de le perdre pendant l'année qui suit sa naissance (mort subite du nourrisson) est aussi plus élevé. Les enfants qui sont exposés à la fumée de tabac à la maison courent plus de risques de mourir de la mort subite du nourrisson ou d'avoir des problèmes respiratoires comme l'asthme et la bronchite. Ils ont plus de rhumes et plus d'infections d'oreille et de gorge.	**NE PAS UTILISER.** Si vous avez besoin d'aide pour arrêter, parlez à votre médecin ou appelez la ligne sans frais d'aide aux fumeurs 1 877 513-5333.
Tranquillisants	Si vous utilisez souvent des tranquillisants, le bébé pourrait avoir des troubles respiratoires ou manifester des signes de sevrage à la naissance.	Ne les utiliser que si votre médecin le permet. Vous pourriez avoir besoin de l'aide de votre médecin pour arrêter d'utiliser des tranquillisants si vous en prenez régulièrement.

Caféine

Beaucoup de gens prennent de la caféine sans le savoir. Saviez-vous qu'il y a de la caféine dans le café, le thé, les colas, le chocolat et plusieurs médicaments?

Personne ne sait vraiment quel effet la caféine a sur le fœtus. Nous savons que c'est un stimulant. Il rend les gens nerveux. C'est une bonne raison de limiter la quantité que vous prenez.

Jusqu'à quel point devez-vous limiter la quantité de caféine? Nous ne le savons pas vraiment, mais les suggestions suivantes vous aideront à rester dans des limites sûres.

- Ne prenez pas plus d'une ou deux tasses de café ou de thé par jour.
- Lisez les étiquettes sur les aliments, les boissons et les médicaments. Choisissez ceux qui ont le moins de caféine.

Si vous aimez beaucoup le chocolat, essayez de le remplacer par des collations santé comme des fruits frais, du yogourt ou un biscuit à la farine d'avoine (gruau). Consultez la section 5, « Une saine alimentation », pour plus de renseignements sur le choix d'aliments sains et les moyens d'éviter la caféine.

Infections et maladies

Éviter les contacts avec des personnes malades lorsqu'on est enceinte, c'est plein de bon sens. Essayez d'éviter les personnes qui ont un rhume, une toux, un mal de gorge, la grippe, une maladie contagieuse, une éruption cutanée et une infection transmise sexuellement.

Si vous tombez malade pendant votre grossesse ou si vous avez des symptômes qui ressemblent à ceux de la grippe, consultez votre médecin.

N'oubliez pas : ne prenez aucun médicament sans en avoir parlé à votre médecin. Si vous avez un rhume ou une autre maladie mineure, prenez beaucoup de repos, buvez beaucoup de liquide et utilisez un humidificateur.

Parlez à votre médecin si vous avez été exposée à une maladie grave, y compris aux infections transmises sexuellement.

Voyages

Votre décision de voyager ou non dépend de votre état de santé et de la durée du voyage. En cas de doute, consultez votre médecin.

Déplacements en voiture

Tant que vous vous sentirez à l'aise au volant, vous pouvez continuer de conduire. N'oubliez pas que vous devez toujours porter votre ceinture de sécurité, aussi bien la ceinture ventrale (abdominale) que celle de l'épaule. Si elle est portée correctement, la ceinture ne nuira pas au bébé. Voici quelques conseils :

- La ceinture abdominale devrait être serrée et placée sous le ventre, sur les os des hanches, et non pas sur les tissus mous du ventre.
- La ceinture de l'épaule devrait être portée en travers de votre poitrine. Si votre ceinture de sécurité devient trop courte, vous pouvez utiliser une rallonge.
- Le bon sens est votre meilleur guide lorsque vous voyagez en voiture.
- Évitez de faire de longs voyages seule.
- Si vous devez faire un long voyage en voiture, planifiez un arrêt pour vous reposer à tous les 160 km (100 milles). Sortez de la voiture et marchez alentour pendant quelques minutes. Donnez-vous tout le temps nécessaire pour aller aux toilettes.
- Dans la mesure du possible, roulez sur les grandes routes très fréquentées. Vous aurez moins de difficulté à trouver des endroits où arrêter si vous devez utiliser un téléphone ou les toilettes.
- Emportez un petit coussin pour soutenir votre dos. Cela peut rendre un long voyage moins fatigant.
- Pensez à voyager en train ou en avion plutôt qu'en auto. Ces deux moyens de transport peuvent être moins fatigants que les voyages en voiture.

Déplacements par avion

La plupart des lignes aériennes exigent une lettre du médecin lorsqu'une femme enceinte veut prendre l'avion pendant le dernier mois de grossesse. Pour éviter des problèmes, renseignez-vous sur les règles de la compagnie aérienne avant d'acheter votre billet.

Il se peut que vos pieds enflent dans l'avion. Portez des chaussures larges et confortables. Marchez dans l'allée au moins une fois à chaque heure. Buvez beaucoup de jus et d'eau pour éviter la déshydratation (manque de liquide dans le corps).

Vaccins obligatoires pour les voyages

Si vous avez l'intention de vous rendre dans un pays qui exige certains vaccins, consultez le bureau des Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada (VON) de votre région. Liens: www.von.ca/fr/. Cliquez sur "Régions".

Dites à la personne à qui vous parlerez dans quel pays vous prévoyez voyager et que vous êtes enceinte. Elle pourra vous dire si les vaccins dont vous avez besoin sont sans danger pendant la grossesse.

Votre environnement

Pendant votre grossesse, vous devriez faire plus attention à certaines choses qui vous entourent chaque jour.

Produits chimiques ménagers et pour le jardin

Évitez-les si vous le pouvez, mais si vous devez les utiliser, suivez les instructions sur l'étiquette avec le plus grand soin.

Si vous faites de la peinture à l'intérieur, par exemple dans la chambre du bébé, assurez-vous que la pièce est bien aérée. Si vous le pouvez, gardez les fenêtres ouvertes. En plus, certains magasins vendent de la peinture d'intérieur qui est moins toxique (poison) que la peinture normale. Elle coûte plus cher mais si vous en avez les moyens, cela pourrait en valoir la peine.

Radiographies

Les rayons X peuvent avoir des effets très nuisibles sur le fœtus, surtout au début de votre grossesse. Le meilleur conseil est d'éviter toutes les radiographies lorsque vous êtes enceinte. Cela comprend les radiographies dentaires.

Si une radiographie est absolument nécessaire, assurez-vous de dire que vous êtes enceinte au médecin, dentiste, radiologiste ou à la personne qui fait la radiographie. Ils prendront des mesures spéciales pour protéger votre bébé.

Animaux de compagnie

Certains animaux de compagnie, comme les chats, les tortues et les iguanes, sont porteurs d'infections qui peuvent nuire à votre bébé. Par exemple, les chats qui vivent à l'extérieur peuvent porter un microbe qui cause la toxoplasmose, une maladie qui peut nuire au développement du bébé. Faites très attention lorsque vous touchez aux chats ou aux caisses de litière pour chats. Évitez de travailler une terre qui peut contenir des excréments (crottes) de chats. Demandez à quelqu'un d'autre de changer la litière. Lavez-vous toujours les mains avec de l'eau et du savon après avoir touché aux animaux.

Travailler lorsqu'on est enceinte

Dans la plupart des cas, vous pouvez continuer à travailler pendant votre grossesse. Vous devrez peut-être vous reposer plus souvent ou changer certaines choses pour être plus à l'aise au travail.

Beaucoup de femmes ont besoin de plus de repos pendant les trois premiers et les trois derniers mois de leur grossesse. Essayez de faire une petite sieste lorsque vous avez sommeil. S'il y a un endroit au travail où vous pouvez vous allonger, vous verrez probablement que cela vous aide beaucoup de vous coucher un moment sur le côté à l'heure du dîner ou pendant les pauses.

Écrans de terminal d'ordinateur (terminaux à écran)

Beaucoup de gens se demandent si les écrans de terminaux d'ordinateur sont dangereux pour les femmes enceintes qui les utilisent. Jusqu'à présent, les recherches montrent que ces écrans ne nuisent ni à la mère, ni au bébé. Les femmes enceintes qui travaillent devant des écrans d'ordinateur ne sont donc PAS obligées de porter des vêtements spéciaux ou des tabliers de plomb.

Dangers dans le milieu de travail

Dans de nombreux milieux de travail, on trouve des produits et appareils qui peuvent causer des malformations ou des fausses couches. Les principales sources de danger sont les produits chimiques, les solvants, les gaz, les métaux et la radiation. Si cela vous inquiète et si vous vous demandez dans quelle mesure ces risques existent dans votre milieu de travail, parlez à votre médecin ou posez des questions pendant votre cours prénatal. C'est à vous de vous renseigner sur les risques que présentent différents types d'emploi.

Vous pouvez aussi demander de l'information à votre comité de santé et de sécurité au travail. S'il n'y en a pas dans votre milieu de travail, ce serait peut-être le moment d'en créer un avec vos collègues de travail.

Partager ses sentiments

La grossesse est une période de croissance et de changement. Votre corps change et vos sentiments changent avec lui.

Vous constaterez peut-être que vos sentiments changent souvent et parfois très vite. Vous vivez des hauts et des bas émotionnels. Une minute vous vous sentez heureuse et la minute d'après vous êtes déprimée.

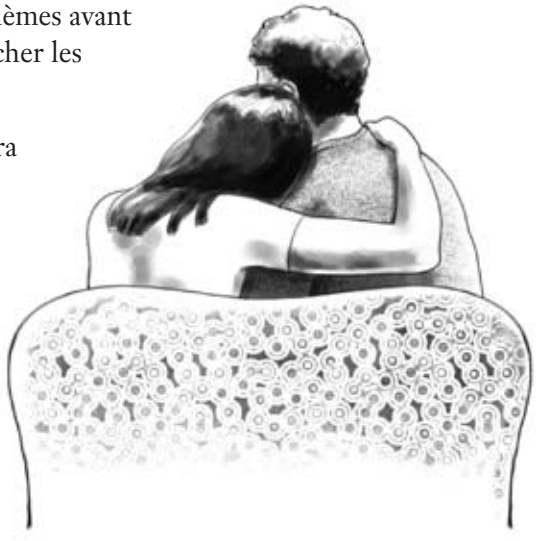
Ces sautes d'humeur peuvent être surprenantes, mais c'est une réaction naturelle à tous les changements qui surviennent pendant la grossesse.

Vous n'avez pas besoin de médicament pour vous aider. Vous avez besoin de temps, de patience, d'amour et de soutien. Demandez l'aide dont vous avez besoin aux gens qui vous entourent. Parlez de vos craintes et de vos inquiétudes. Partagez vos rêves et vos projets. Si vous avez besoin d'une épaule accueillante ou de réconfort, demandez-les. Même les personnes qui vous aiment le plus et qui veulent le plus vous aider ne peuvent pas lire dans vos pensées. Elles ne pourront pas savoir ce dont vous avez besoin si vous ne leur dites pas.

Parlez-en

La grossesse est une étape normale de la vie. Mais c'est une période pendant laquelle votre vie change. Même si vous êtes heureuse d'être enceinte, tous les changements peuvent causer du stress. Les femmes pensent à beaucoup de choses pendant leur grossesse. Comment se passera l'accouchement? Mon bébé sera-t-il en bonne santé? Est-ce que je serai une bonne mère? Mon partenaire sera-t-il un bon père? Faudra-t-il déménager dans un logement plus grand? En aurons-nous les moyens?

Ne laissez pas vos inquiétudes s'accumuler. Parlez-en et réglez les problèmes avant qu'ils ne prennent trop d'importance. La grossesse peut servir à rapprocher les gens. Parlez à ceux que vous aimez.



La communication est importante pendant la grossesse. Elle le deviendra encore plus par la suite, quand vous allez commencer à vivre avec un nouveau bébé. Ne supposez pas que votre partenaire a les mêmes idées que vous à propos du rôle de parent. Par exemple, est-il plus important d'avoir un bébé heureux ou une maison propre? Qu'en pense votre partenaire? Comment pensez-vous partager les tâches? Qui changera les couches du bébé? Qui fera le travail ménager? Qui sera le gagne-pain?

Quelque chose dont vous devez parler, c'est la façon dont vous allez nourrir votre bébé. Connaissez-vous les nombreux avantages de

l'allaitement maternel? C'est la manière sûre et naturelle de nourrir votre bébé. Le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés. Le lait maternel est formulé de manière à ce qu'il réponde aux besoins des bébés et les protège des maladies et des infections. Vous trouverez d'autres renseignements dans la section 4, "Allaitement maternel".

Discutez de la façon dont vous pensez nourrir votre bébé avec les gens qui comptent pour vous : votre partenaire, votre mère, votre famille ou avec votre professionnel de la santé. Vous aurez besoin d'aide et de conseils pendant que vous apprendrez votre rôle de parent. Ce sont sur ces personnes que vous pourrez compter. Incluez-les dans vos plans.

Vous devez commencer à parler de ces choses dès maintenant. N'attendez pas qu'il y ait un problème avant de partager vos sentiments.

Vous pourrez régler beaucoup de problèmes en en parlant avec les gens en qui vous avez confiance ou en trouvant vous-même la solution. Si vous vous sentez dépassée par les événements ou que vous ne voyez pas comment venir à bout de tous les problèmes, faites appel à des services professionnels d'aide ou de counselling.

Sexualité

Votre vie, votre corps et vos sentiments changent pendant la grossesse. Il en est de même pour vos sentiments et vos désirs sexuels.

Est-il risqué d'avoir des rapports sexuels pendant la grossesse?

Si la grossesse se passe bien, les relations sexuelles ne feront pas de mal au bébé ni à la mère. Dans la plupart des cas, il est normal et sans risque d'avoir des rapports sexuels.

Toutefois, le médecin peut vous conseiller d'éviter les rapports sexuels dans les cas suivants :

- Si votre placenta est attaché en bas de l'utérus (matrice), près du vagin. Cet état s'appelle placenta previa.
- Si, au cours d'une autre grossesse, le col de votre utérus s'est ouvert trop tôt. C'est ce qu'on appelle un col incompétent ou une incompétence cervicale.
- Si, pendant une autre grossesse, votre travail a commencé trop tôt (travail prématuré) et que personne ne sait pourquoi.
- Si certains signes font croire que votre travail pourrait commencer trop tôt.
- Si certains signes font croire que vous pourriez faire une fausse couche.
- Si vous avez perdu les eaux.
- Si vous avez une infection.
- Si votre médecin vous conseille d'éviter les rapports sexuels, n'oubliez pas de lui demander quand vous pourrez recommencer à en avoir.

Attirance sexuelle

Il est normal que vos désirs sexuels, et ceux de votre partenaire, changent lorsque vous êtes enceinte. Beaucoup de choses peuvent influencer votre attitude à l'égard du sexe. Par exemple, vous et votre partenaire pourriez avoir des sentiments différents à l'égard des changements de votre corps pendant la grossesse. Beaucoup d'hommes et de femmes considèrent que les gros seins et le ventre rond d'une femme enceinte sont plutôt excitants et sexy. D'autres pensent le contraire. Vous verrez que vos propres sentiments face à votre corps changent de jour en jour.

Est-ce que le sexe vous attire davantage, ou pas du tout? De nombreuses femmes enceintes se disent plus sensibles au toucher et plus facilement excitées sexuellement. D'autres trouvent plus difficiles d'apprécier les rapports sexuels dans leur état.

La meilleure chose à faire, c'est d'en parler avec votre partenaire. Vous devez essayer de comprendre les sentiments et les préoccupations de l'autre.

À mesure que votre taille et vos formes changeront, vous pourriez vouloir essayer des positions différentes, plus confortables pour vous. Pourquoi ne pas essayer de nouvelles choses? Dites à votre partenaire ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas. Demandez à votre partenaire de vous dire ce qu'il veut et comment il se sent. Souvenez-vous qu'il y a bien des façons de montrer son amour et son affection, en plus des rapports sexuels. Si votre partenaire ou vous-même ne souhaitez pas avoir de rapports sexuels, essayez d'autres formes d'intimité. Essayez les massages, les caresses et les baisers. Les femmes enceintes ressentent souvent un grand besoin d'être cajolées et caressées. Leurs partenaires aussi semblent aimer cela.

Pensez à vous

Prenez plaisir à être enceinte et prenez soin de vous. Dites-vous que prendre soin de vous-même est une bonne façon de vous préparer à prendre soin de votre bébé.

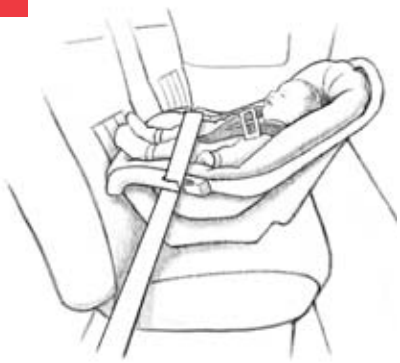
Reposez-vous :
- Gardez-vous des petits moments chaque jour. Étirez-vous, relaxez et pensez à votre bébé.
- Donnez-vous une journée pour lire, nager, marcher ou simplement paresser au lit.

Restez active :
- Faites chaque jour une activité physique. La marche, la natation ou simplement des étirements pourront vous aider à vous sentir mieux et à éliminer le stress.

Détendez-vous :
- Couchez-vous, relaxez vos muscles et efforcez-vous de respirer lentement et profondément.
- Pratiquez chaque jour quelques-uns des exercices de relaxation décrits aux pages 133 à 135 dans la section 6, « Activités santé ».

L'achat d'articles pour le bébé

Sièges d'auto pour bébé



Bien qu'il y ait des centaines d'articles que vous pouvez acheter pour un bébé, c'est bon de savoir que seulement quelques-uns sont **obligatoires**. Un siège d'auto pour bébé en est un.

La loi exige que les nourrissons soient placés dans un siège d'auto pour bébé, même pour le premier voyage de l'hôpital à la maison.

Même si vous n'avez pas d'auto, vous aurez quand même besoin d'un siège pour bébé quand vous voyagerez en taxi ou avec des amis. Le siège d'auto peut aussi être utilisé comme siège de bébé dans la maison.

Les bébés doivent voyager dans un siège d'auto pour bébé orienté vers l'arrière jusqu'à l'âge d'au moins un an et jusqu'à ce qu'ils pèsent dix kg (environ 22 lb). Le siège du bébé doit toujours être tourné vers l'arrière et attaché avec une ceinture de sécurité. L'endroit le plus sûr pour un siège d'auto pour bébé est le milieu de la banquette arrière (sauf s'il y a un accoudoir pliable). Les sièges pour bébé sont sécuritaires seulement s'ils sont installés et utilisés selon les instructions du fabricant.

Les sièges d'auto pour bébé doivent répondre aux normes de sécurité de Transports Canada. N'achetez pas un siège pour bébé qui n'a pas de livret d'instructions et de marque nationale de sécurité certifiant que le siège répond à ces normes. Un porte-bébé en plastique n'est pas un siège sécuritaire pour la voiture, même s'il a une ceinture.

Si vous songez à acheter un siège usagé, faites preuve de prudence. Assurez vous que le siège pour enfant que vous vous procurez :

- Est accompagné des directives du fabricant;
- Est accompagné de tout le matériel nécessaire, y compris les courroies, les fermoirs, les harnais et la pince de poitrine;
- N'a jamais été dans une voiture impliquée dans une collision;
- N'a pas été retiré du marché;
- N'est pas expiré (vérifiez la date d'expiration – si vous ne pouvez en trouver une, communiquez avec le fabricant);
- Ne porte aucune marque de décoloration ou d'usure excessive.

Avant d'acheter un siège, essayez-le dans votre voiture. Assurez-vous qu'il s'installe bien sur le siège de votre voiture et que vous pourrez ajuster les ceintures de sécurité autour. Vérifiez également s'il est commode à utiliser. Lisez les instructions et exercez-vous à l'utiliser.

Si vous avez des questions, appelez Transports Canada au numéro sans frais 1 800 333-0371.

ATTENTION : N'installez pas un siège d'auto pour bébé ou enfant sur un siège muni d'un coussin gonflable.

Meubles pour bébé

Au début, vous n'aurez pas besoin de beaucoup de meubles. Votre bébé aura besoin d'un endroit pour dormir, c'est-à-dire d'un berceau ou d'une couchette. Vous aurez besoin d'un endroit pour ranger ses vêtements, comme une petite commode ou même une boîte. Vous n'avez pas vraiment besoin d'une chaise berçante, mais la plupart des parents et des bébés en tirent beaucoup de plaisir.

Chaque meuble que vous achetez pour votre bébé doit être propre, sécuritaire et solide. Les vieux meubles ne sont pas toujours sécuritaires.

Vérifiez les points suivants :

- Toutes les petites pièces sont solidement fixées et impossibles à détacher.
- Il n'y a pas de pièces détachées, fendues ou cassées.
- Il ne manque pas de vis, de clous, etc.
- Il n'y a pas d'ouvertures ou d'espaces assez grands pour que le bébé puisse y passer une partie du corps et rester coincé.

Assurez-vous de la sécurité de la couchette

Si vous achetez une couchette d'occasion, vérifiez-la très attentivement. Certains objets usagés ne répondent pas toujours aux normes de l'Association canadienne de normalisation (CSA).

- Il ne doit pas y avoir plus de 6 cm (2 3/8 po) d'espace entre les barreaux.
- Le matelas ne doit pas avoir une épaisseur de plus de 15 cm (6 po); il doit être ferme et bien ajusté. Vous ne devriez pas pouvoir passer plus de deux doigts entre le matelas et le bord de la couchette.
- Quand le côté de la couchette est relevé, il devrait y avoir au moins 66 cm (26 po) entre la position la plus basse du système de support du matelas et le rebord supérieur du côté de la couchette.
- Les sommets des poteaux des coins doivent être petits et arrondis pour que les vêtements de l'enfant ne puissent pas y rester accrochés.
- Les supports de matelas doivent être solidement fixés. Le matelas ne doit pas se détacher quand vous le poussez par en dessous, quand vous secouez la couchette ou quand vous tapez dessus de haut en bas.
- La couchette doit porter une étiquette donnant le nom du fabricant, le numéro du modèle et la date de fabrication. Il est illégal de vendre des couchettes fabriquées avant 1986, et celles qui remontent à plus de dix ans ne devraient pas être utilisées.
- Les instructions de montage de la couchette doivent être claires et faciles à lire.

ATTENTION : En raison du risque de mort subite du nourrisson qu'ils présentent, les matelas mous, les oreillers, les douillettes, les animaux en peluche et les bordures de protection ne devraient pas être placés dans les couchettes.

Sécurité des parcs pour enfants

Tous les parcs, neufs ou usagés, doivent répondre aux normes de la *Loi sur les produits dangereux*. En particulier :

- Le parc doit être stable et solide, avec pas plus de deux roues ou roulettes à la même extrémité.
- Les côtés doivent avoir une hauteur d'au moins 48 cm (18,9 po).
- S'il y a du filet sur les côtés, les mailles doivent être très fines pour que les vêtements, les boutons ou les agrafes n'y restent pas accrochés.
- Les rebords ne doivent pas être rudes ou coupants.
- Les charnières doivent être conçues pour ne pas pincer ni permettre au parc de se replier accidentellement.
- Il ne devrait pas y avoir de trous assez gros pour laisser passer les petits doigts.
- Toutes les petites pièces doivent être solidement fixées.

Pour en savoir plus long sur l'achat de vêtements et de jouets pour le bébé, consultez la section 8, « Famille en santé ».

Neuf mois de changements

UNE NOUVELLE VIE

Neuf mois de changements

La grossesse commence par l'union d'un ovule et d'un spermatozoïde. Elle se termine par la naissance d'un bébé. Pendant les neuf mois que vous serez enceinte, beaucoup de changements se produiront.

Votre corps changera pendant que votre bébé grandit en vous. Votre utérus deviendra plus gros pour faire place au bébé. Votre corps produira plus de sang pour nourrir votre bébé et lui donner de l'oxygène. Vos seins se prépareront à produire du lait. Sur le plan émotif, vous vous préparerez à devenir une mère et votre famille se préparera à accueillir une nouvelle personne.

Au cours de ces neufs mois, vous serez l'univers de votre bébé. C'est à vous de lui offrir le meilleur monde possible.

Premier trimestre : Mois 1, 2, 3

La croissance de votre bébé

Semaines 1 à 4

- longueur : 0,5 cm (1/4 po), environ la taille d'un petit pois
- l'épine dorsale et la moelle épinière se forment
- le système digestif commence à se former
- le cordon ombilical se forme
- le cœur commence à battre au 25e jour

Grandeur réelle

Semaines 5 à 8

- longueur : 2,8 cm (1 1/8 po)
- poids : 1 g (1/30 oz)
- le visage se forme; les yeux sont fermés;
- les os longs, les organes internes et le cerveau se forment
- les bras et les jambes se forment

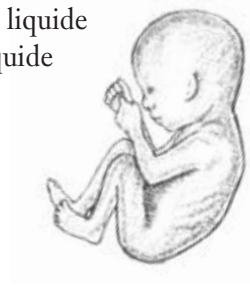
Grandeur réelle

Deuxième trimestre : Mois 4, 5, 6

La croissance de votre bébé

Semaines 13 à 16

- longueur : 15 cm (6 po)
- poids : 115 g (4 oz)
- le cœur bat vigoureusement
- les muscles sont actifs : le bébé se tourne, roule, donne des coups de pied et bouge les bras et les jambes
- la peau est mince et couverte d'un duvet soyeux
- les ongles des mains et des pieds se forment
- le bébé avale le liquide amniotique (liquide dans l'utérus)



1/4 de la grandeur réelle

Semaines 17 à 20

- longueur : 25–30 cm (10–12 po)
- poids : 450 g (1 lb)
- on peut entendre le battement du cœur
- le bébé suce son pouce
- il a le hoquet
- il a des cheveux, des cils et des sourcils
- la maman peut sentir ses mouvements

1/4 de la grandeur réelle

Semaines 9 à 12

- longueur : 7,5 cm (3 po)
- poids : 28 g (1 oz)
- les bras et les jambes peuvent bouger
- le bébé a des doigts et des orteils
- il a des empreintes digitales
- il peut sourire et froncer les sourcils
- les bourgeons des dents se forment

1/2 de la grandeur réelle

Changements que vous pourriez remarquer pendant les mois 1, 2, 3

Au cours des trois premiers mois, le bébé grandit et se développe, mais l'apparence de votre corps ne change pas beaucoup.

- Votre utérus grossit, passant de la taille d'une balle de tennis à celle d'un pamplemousse
- Vous pourriez prendre ou perdre jusqu'à 2.3 kg (5 lb).
- Vous pourriez remarquer une augmentation des fluides (secrétions) venant de votre vagin.
- Vos seins sont gonflés et sensibles.
- Vous pourriez avoir plus souvent envie d'uriner (faire pipi).
- Vous pourriez ressentir de la faiblesse, de la fatigue ou des malaises.
- Vous pourriez avoir mal au cœur (la nausée) ou vomir. C'est ce qu'on appelle les « nausées matinales » ou le « mal de cœur du matin ». Cela peut se produire à n'importe quel moment pendant le jour ou la nuit.

Semaines 21 à 24

- longueur : 28–36 cm (11–14 po)
- poids : environ 680 g (1 1/2 lb)
- la peau est fripée et couverte d'une substance crémeuse qui la protège
- le bébé ouvre les yeux
- ses mains sont capables de serrer avec force
- il bouge beaucoup, se réveille, dort, baille, pleure et suce son pouce

1/8 de la grandeur réelle

Changements que vous pourriez remarquer pendant les mois 4, 5, 6

La plupart des femmes commencent à se sentir beaucoup mieux. Si vous étiez fatiguée, d'humeur changeante et que vous aviez mal au coeur, il se peut fort bien que ces malaises disparaissent. Vous vous sentez rêveuse et calme. Votre bébé devient très réel lorsque vous le sentez bouger et donner des coups de pied.

- Vous commencez à avoir l'air enceinte.
- Vous devriez prendre environ une livre par semaine, soit 1,5 à 1,8 kg (3 à 4 lb) par mois.
- Vous aurez peut-être le nez bouché. Il se peut que votre nez et vos gencives saignent.
- Vous remarquerez peut-être des changements de coloration de votre peau : une ligne sombre de haut en bas au centre de votre ventre et de grandes taches sombres sur le visage (masque de grossesse).

Troisième trimestre : Mois 7, 8, 9

La croissance de votre bébé

Semaines 25 à 28

- longueur : 36–43 cm (14–17 po)
- poids : environ 1000–1400 g (2 1/2–3 lb)
- le bébé est très actif : il donne des coups de pied et change de position
- il commence à faire des mouvements respiratoires
- son corps accumule du gras et son cerveau grossit

Semaines 29 à 32

- longueur : 42–45 cm (16 1/2–18 po)
- poids : 1800–2200 g (3 1/2–4 lb)
- les os de la tête sont mous et flexibles
- le foie accumule du fer
- le bébé dort et s'éveille
- il réagit aux sons

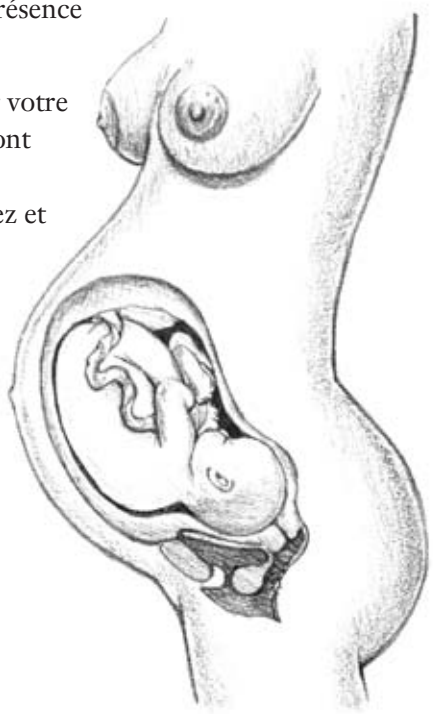
1/8 de la grandeur réelle

1/8 de la grandeur réelle

Changements que vous pourriez remarquer pendant les mois 7, 8, 9

Maintenant vous êtes vraiment consciente de la présence du bébé et vous avez hâte qu'il vienne au monde.

- Vous remarquerez peut-être des vergetures sur votre ventre (abdomen) et sur vos seins. Ces lignes sont causées par l'étirement de la peau.
- Vous remarquerez peut-être que vous transpirez et que vous faites pipi (urinez) plus souvent.
- Vous remarquerez peut-être des changements sur votre peau, comme des petites taches rouges appelées « angiomes stellaires ».



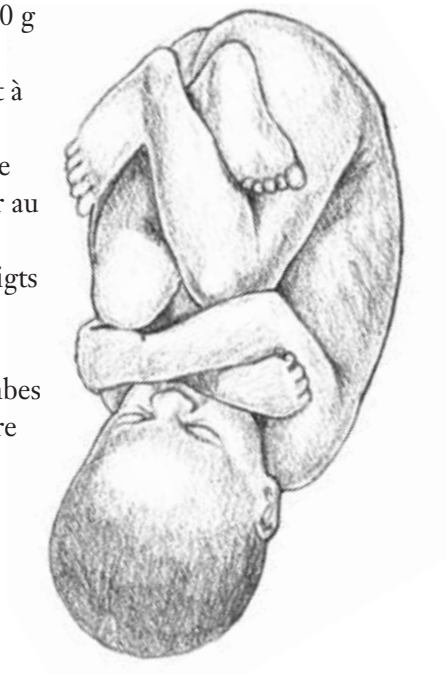
Semaines 33 à 36

- longueur : 48 cm (19 po)
- poids : 2200–2700 g (4–5 lb)
- le bébé ne peut plus bouger autant parce qu'il est trop gros
- vers 36 semaines, il se place la tête en bas pour naître
- il accumule du gras, donc la peau est moins ridée
- la croissance du cerveau se poursuit
- la peau est couverte d'une substance crémeuse (vernix)
- il n'y a presque plus de duvet sur la peau
- le bébé obtient une protection contre les microbes (immunité) de sa mère

1/8 de la grandeur réelle

Semaines 36 à 42

- longueur : 50 cm (20 po)
- poids : 3200–3500 g (7–7 1/2 lb)
- les poumons sont à maturité
- le corps a assez de gras pour se tenir au chaud
- les ongles des doigts sont longs
- la tête est grosse
- les bras et les jambes sont repliés contre le corps
- le bébé est prêt à naître!



1/4 de la grandeur réelle

Changements que vous pourriez remarquer pendant le 9e mois (semaines 36 à 42)

Ça y est presque! Vous avez des sentiments contradictoires. Vous avez hâte de voir votre bébé, mais l'accouchement vous inquiète.

- Vous pourriez ressentir de fréquentes contractions de Braxton-Hicks. Elles sont un entraînement normal pour l'accouchement. Consultez la Section 7, « Naissance en santé », pour en savoir plus long.
- Vous remarquerez peut-être que le bébé est descendu plus bas dans votre bassin. Cela vous permet de respirer plus facilement. Mais cela vous oblige aussi à faire pipi (uriner) plus souvent.
- Vous pourriez avoir une poussée d'énergie.
- Les signes suivants annoncent le début du travail :
  - maux de dos;
  - un bouchon de mucus (bouchon muqueux) contenant un peu de sang sort de votre vagin;
  - les contractions deviennent plus fortes et n'arrêtent pas quand vous vous déplacez;
  - vous « perdez les eaux »;
- Vos selles sont molles.

JOYEUSE NAISSANCE!

Comment soulager les maux et douleurs les plus courants

Lorsque vous êtes enceinte, votre corps change beaucoup. Certains changements peuvent être désagréables, mais la plupart sont normaux. Vous n'avez pas besoin de médicaments ou de traitement. Il est aussi réconfortant de savoir que ce ne sont pas toutes les femmes qui ont TOUS les problèmes dont nous allons parler ici.

En général, si vous mangez des aliments sains et que vous restez active, vous ressentirez moins d'inconfort pendant ces neuf mois.

Maux de dos

Causes

Une mauvaise posture pendant la grossesse et le grossissement de votre abdomen peut causer des maux de dos.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Tenez-vous bien droite. Raidissez les muscles des fesses et rentrez votre ventre. Une bonne posture peut aider à soulager votre dos.
- Faites chaque jour des exercices abdominaux et de bascule du bassin. Vous trouverez des instructions dans la section 6, « Activités santé ». L'exercice de bascule du bassin sur les mains et les genoux (à quatre pattes) aide beaucoup à soulager les maux de dos. Voici comment faire :
  1. Mettez-vous sur les mains et les genoux. Tenez votre dos droit et votre tête alignée à votre épine dorsale. Gardez le dos droit.
  2. Raidissez les muscles des fesses et du ventre en rentrant votre ventre et en courbant le dos vers le haut. Tenez la position pendant quelques secondes.
  3. Revenez à votre position de départ. Il est important de garder le dos droit, sans le laisser courber vers le bas.
  4. Répétez l'exercice quelques fois.
- Faites attention lorsque vous soulevez un poids. Vous trouverez des façons sûres de soulever des poids dans la section 6, « Activités santé ».

- Dormez sur un matelas ferme. Couchez-vous sur le côté avec les genoux pliés vers la poitrine. Le mieux est de vous coucher sur le côté gauche parce que cela aide le sang à circuler.
- Pour réduire la douleur, utilisez un coussin chauffant, une bouillotte ou de la glace ou prenez un bain chaud.
- Portez des chaussures confortables, avec un bon support. Évitez les talons hauts.
- Vous pouvez aussi demander à votre partenaire ou à une amie de vous frotter le dos.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- Ne prenez aucun médicament contre la douleur sans demander à votre médecin si vous pouvez le faire sans danger.

Changements des seins

Causes

Chez la plupart des femmes, les seins commencent à changer au début de la grossesse et continuent de changer jusqu'à la naissance du bébé. Vos seins peuvent grossir. Vous pourrez peut-être voir les veines sous la peau et ressentir des picotements au niveau des mamelons. La zone sombre autour du mamelon (l'aréole) peut grandir et devenir plus foncée. Les petites bosses de l'aréole peuvent devenir plus apparentes. Plus tard pendant la grossesse, vous pourriez remarquer qu'un peu de liquide jaunâtre et collant s'écoule de vos mamelons. C'est le colostrum que vos seins produisent avant de commencer à fournir du lait.

Tous ces changements préparent votre corps à produire du lait pour nourrir votre bébé.

Qu'est-ce que je peux faire?

Le changement des seins est normal pendant la grossesse. Si vos seins sont sensibles et vous font un peu mal, le fait de porter un soutien-gorge de grossesse pourrait vous aider. Il est aussi important de porter un bon soutien-gorge lorsque vous faites de l'exercice ou que vous êtes active. Certaines femmes portent aussi un soutien-gorge la nuit parce qu'elles trouvent cela confortable.

Constipation

Causes

Lorsque vous êtes enceinte, le travail des intestins est un peu ralenti et le grossissment de votre utérus fait une pression sur les intestins. Cela peut favoriser la constipation. Les femmes qui prennent des pilules de fer lorsqu'elles sont enceintes peuvent devenir constipées. Le changement des habitudes alimentaires peut aussi causer la constipation.

Vous êtes constipée si vos selles sont dures et sèches ou si vous avez de la difficulté à aller aux toilettes, ce n'est pas un problème grave. La constipation peut être très désagréable, mais cela s'arrange naturellement.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Mangez des aliments contenant beaucoup de fibres, comme du pain de blé entier, des céréales à grains entiers, du son, des fèves, des fruits séchés, le jus de prunes et des fruits et légumes frais.
- Buvez beaucoup d'eau (six à huit verres par jour).
- Restez active. Marchez chaque jour ou faites d'autres exercices que vous aimez.
- Adoptez de bonnes habitudes intestinales :
  - Quand vous avez envie d'aller aux toilettes, allez-y. Ne vous retenez pas.
  - Attendez que ça vienne. Ne forcez pas.
  - Ne vous contractez pas. Relaxez et prenez votre temps. Élevez vos pieds sur un tabouret ou une boîte quand vous êtes assise sur la toilette.
- Buvez un liquide chaud ou très froid, l'estomac vide.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé si le problème dure depuis une semaine ou plus.
- Si votre fournisseur de soins de santé vous a prescrit des pilules de fer, demandez-lui si vous ne devriez pas arrêter de les prendre.
- Ne prenez jamais de laxatif ou d'autres médicaments sans en parler d'abord à votre médecin.

Crampes dans les jambes et les pieds

Causes

Les crampes dans les jambes et les pieds sont plus courantes pendant les trois derniers mois de la grossesse. Elles peuvent être causées par la pression de l'utérus sur les vaisseaux sanguins et les nerfs qui descendent dans les jambes. Le fait de tendre les pointes des pieds lorsque vous vous étirez peut aussi causer des crampes.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Restez active. L'exercice stimule la circulation du sang dans vos jambes.
- Prenez soin de ne pas tendre les pointes des pieds lorsque vous vous étirez, surtout lorsque vous vous réveillez le matin.
- Portez des chaussures confortables. Évitez les talons hauts.
- Évitez de rester debout pendant de longues périodes.
- Évitez de croiser les jambes.
- Enveloppez de la glace dans une serviette humide et placez-la sur les muscles douloureux. Laissez-la en place pendant 10 à 12 minutes pour aider à relaxer vos muscles.
- Pendant la crampe, ne frottez et ne serrez pas les muscles. Les vaisseaux sanguins sont fragiles et une pression peut empirer la crampe. Le mieux est de faire des étirements en douceur.

Pour soulager une crampe dans le pied.

1. Asseyez-vous. Étirez la jambe et pliez l'autre genou.
2. Pliez les orteils du pied douloureux vers votre nez.
3. Gardez vos jambes dans cette position jusqu'à ce que la crampe disparaisse.

Pour soulager une crampe dans une jambe.

1. Asseyez-vous par terre, près d'un mur.
2. Avec votre jambe douloureuse, poussez contre le mur avec votre talon. Gardez l'autre jambe repliée.
3. Appuyez-vous sur vos bras, les mains posées à plat derrière le dos.
4. Avec votre pied appuyé sur le mur, abaissez lentement le genou de votre jambe douloureuse, jusqu'à ce que l'arrière du genou touche le plancher.
5. Gardez votre jambe dans cette position jusqu'à ce que la crampe disparaisse.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez souvent des crampes douloureuses.

Fatigue

Causes

La fatigue est normale lorsqu'on est enceinte. Les femmes la remarquent le plus pendant les trois premiers mois. Elle est causée par le fait que votre corps utilise beaucoup d'énergie pour s'adapter à la grossesse.

Vous pourrez aussi vous sentir fatiguée pendant les deux derniers mois parce que vous utilisez beaucoup d'énergie pour transporter votre poids et celui de votre bébé.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Acceptez le fait que vous avez besoin de vous reposer et planifiez des périodes de repos dans votre journée.
  - Reposez-vous avant d'être trop fatiguée.
  - Reposez-vous quand vous en avez l'occasion, même au travail. Assoyez-vous et surélevez vos pieds pendant quelques minutes. S'il y a un endroit où vous pouvez le faire, étendez-vous sur le côté.
  - Faites de petites siestes quand vous en sentez le besoin. Une sieste peut remplacer une pause-café.
  - Couchez-vous tôt le soir pour avoir tout le sommeil dont vous avez besoin.
- Ménagez votre santé. Mangez bien et restez active. Des exercices réguliers réduisent la fatigue plutôt que de l'augmenter.

Et si rien ne fonctionne?

- Ne prenez aucun médicament sans avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.
- Ne prenez pas du café ou des pilules de caféine pour rester réveillée.

Flatulences (gaz intestinaux)

Causes

Lorsque vous êtes enceinte, les gaz sont fréquents parce que les intestins sont plus lents. Les gaz ont donc plus de temps pour se former. La pression de l'utérus sur l'estomac et les intestins peut aussi causer des gaz.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Souvenez-vous des aliments que vous avez mangés juste avant d'avoir des douleurs causées par des gaz. Réduisez la quantité des aliments qui causent ce genre de problème. Beaucoup d'aliments peuvent causer des gaz. Ils ne sont pas les mêmes pour tout le monde.
- Évitez la constipation. Suivez les conseils dans la section sur la constipation.
- Restez active.

Et si rien ne fonctionne?

- Les gaz sont gênants, mais dans la plupart des cas, ils ne sont pas un problème sérieux.
- Si les gaz deviennent vraiment douloureux, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Besoin fréquent d'uriner (avoir souvent besoin de faire pipi)

Causes

Le besoin de faire pipi (d'uriner) est très courant au cours des trois premiers mois de la grossesse. Il l'est aussi pendant les dernières semaines avant la naissance du bébé. Cela se produit parce que l'utérus pèse sur la vessie (le sac qui contient l'urine). Elle ne peut donc pas contenir autant d'urine, de sorte que vous devez la vider (uriner) plus souvent.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Pendant la grossesse, c'est une bonne chose de boire beaucoup de liquides. Ne réduisez donc pas la quantité de liquide que vous prenez pendant la journée.
- Si vous devez vous lever souvent pendant la nuit pour aller aux toilettes, essayez de boire un peu moins le soir.

Et si rien ne fonctionne?

- Ne vous inquiétez pas. Ça vous embête peut-être, mais le besoin fréquent d'uriner est normal lorsqu'on est enceinte.
- Si vous ressentez une douleur ou une sensation de brûlure lorsque vous allez aux toilettes (urinez), consultez votre médecin. Vous pourriez avoir une infection de la vessie.

Douleurs à l'aine

Causes

Vers la fin des neuf mois, vous ressentirez peut-être une sensation désagréable de tiraillement ou d'étirement dans l'aine ou sous votre ventre. Cette sensation est causée par le poids de l'utérus qui étire les ligaments qui le tiennent en place. Cette douleur peut être ressentie lorsque vous faites de l'exercice, que vous toussez ou que vous éternuez. C'est désagréable, mais ce n'est pas grave. N'arrêtez pas d'être active à cause de ces douleurs.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Tenez-vous bien droite. Une mauvaise posture peut causer cette douleur ou beaucoup l'empirer.
- Ne restez pas debout longtemps.
- Si la douleur se produit pendant que vous faites des exercices, essayez de voir ce qui la cause et évitez de faire ce mouvement.

Pour diminuer les douleurs à l'aine :

- Frottez légèrement la partie douloureuse avec des mouvements en cercle. Utilisez une pression très légère en descendant.
- Pour arrêter une douleur soudaine :
  1. Appuyez-vous contre un objet pour vous soutenir.
  2. Utilisez les deux mains pour soulever votre ventre. Cela soulagera la pression.
  3. Soutenez votre ventre jusqu'à ce que la douleur disparaisse.

- Couchez-vous sur le côté douloureux avec vos jambes pliées contre votre ventre. Cette position réduit la pression sur les ligaments et peut apporter un soulagement rapide.

- Essayez l'exercice de bascule du bassin sur les mains et les genoux :
  1. Mettez-vous sur les mains et les genoux. Tenez votre dos droit et votre tête alignée à votre épine dorsale. Gardez le dos droit.
  2. Raidissez les muscles des fesses et de l'abdomen en rentrant votre ventre et en courbant le dos vers le haut. Tenez la position pendant quelques secondes.
  3. Revenez à votre position de départ. Il est important de garder le dos droit, sans le laisser courber vers le bas.
  4. Répétez l'exercice quelques fois.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé si cela se produit souvent et que ça fait mal.

Maux de tête

Causes

Presque tout le monde a mal à la tête de temps en temps. Les femmes enceintes aussi. Certaines femmes enceintes ont plus souvent mal à la tête que d'habitude à cause des changements du système circulatoire. Les maux de tête peuvent aussi être causés par la fatigue et le stress.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Prenez note des choses qui causent vos maux de tête et essayez de les éviter.
  La fatigue visuelle, la fumée de cigarette, le café et les éclairages fluorescents causent des maux de tête chez certaines personnes.
- Reposez-vous souvent.
- Mangez beaucoup de petits repas. Évitez de rester sans manger pendant une longue période.
- Buvez beaucoup.

En cas de mal de tête :

- Reposez-vous dans un endroit calme.
- Placez un linge humide sur votre front ou votre cou. Certaines personnes préfèrent un linge chaud, d'autres le préfèrent froid.
- Frottez-vous le cou, les épaules, le visage et le cuir chevelu. C'est encore mieux si quelqu'un le fait pour vous.
- Respirez de l'air frais.

Et si rien ne fonctionne?

- Ne prenez aucun médicament contre la douleur avant d'en avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.
- Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez souvent des maux de tête.
- Consultez tout de suite votre fournisseur de soins de santé si vous avez un mal de tête grave ou qui dure longtemps, ou si vous voyez mal (votre vision est floue ou troublée).

Brûlures d'estomac

Causes

Les brûlures d'estomac sont causées par des acides qui remontent de l'estomac. Lorsque vous êtes enceinte, elles se produisent pour deux raisons : les muscles de l'estomac relaxent et les aliments remontent; et votre utérus qui grossit pousse sur l'estomac, ce qui fait remonter les acides.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Gardez le dos droit pendant les repas. Cela donnera à votre estomac plus de place pendant la digestion des aliments.
- Prenez plusieurs repas légers au lieu de prendre quelques gros repas.
- Mangez lentement.
- Évitez les aliments gras et épicés.
- Restez assise pendant une heure ou deux après avoir mangé. Évitez de vous coucher après avoir mangé, car cela peut causer des brûlures d'estomac.
- Évitez de prendre un gros repas dans les deux ou trois heures avant de vous coucher.
- Ne buvez pas juste avant ou juste après le repas.
- En position couchée élevez la tête et les épaules.

En cas de brûlures d'estomac :

- Buvez de petites gorgées d'eau ou de lait.
- Restez assise en vous tenant droite ou restez debout. La position couchée empire les brûlures.
- La nuit, soulevez un peu la tête de votre lit ou utilisez des oreillers supplémentaires.
- Essayez de dormir sur le côté.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez à votre fournisseur de soins de santé ou à votre pharmacien avant de prendre des antiacides ou toute autre forme de médicament.

Hémorroïdes

Causes

Les hémorroïdes sont des veines gonflées dans le rectum. Elles sont causées par la pression du bébé sur le bas de votre ventre. Elles peuvent aussi être causées par des efforts trop grands lorsque vous êtes assise sur la toilette. Les hémorroïdes peuvent être douloureuses ou irritantes et peuvent sortir à l'extérieur du rectum. Elles disparaissent généralement après l'accouchement, mais dans certains cas, elles peuvent rester pendant quelques semaines après la naissance.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Évitez d'être constipée. Lisez les conseils dans la section sur la constipation.
- Ne restez pas assise longtemps sur la toilette. Ne forcez pas trop lorsque vous allez à la selle. Utilisez un tabouret pour soulever vos pieds lorsque vous êtes assise sur la toilette. Cela réduira un peu les efforts.
- Les exercices de renforcement des muscles pelviens vous permettront d'améliorer votre circulation. Vous trouverez des détails à ce sujet dans la section 6, « Activités santé ».
- Un bain chaud de 15 à 20 minutes peut réduire la douleur.
- Des compresses chaudes ou de la glace placées sur les hémorroïdes peuvent aussi aider.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- N'utilisez aucun médicament, onguent ou suppositoire avant d'en avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.

Insomnie (difficulté à dormir)

Causes

Certaines femmes ont de la difficulté à s'endormir et à rester endormies lorsqu'elles sont enceintes. Pendant les trois premiers mois, c'est souvent parce que le corps s'adapte aux changements liés à la grossesse. Plus tard pendant la grossesse, à cause de la taille de votre utérus et des mouvements du bébé, vous pourriez avoir de la difficulté à trouver une position confortable pour dormir. L'insomnie peut être un problème plus important chez les femmes qui ont le souffle court.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Restez active. Marchez ou faites de l'exercice chaque jour. Vous aurez moins de difficulté à vous endormir si votre corps est fatigué.
- Évitez la caféine (dans le café, le thé, les colas et le chocolat).
- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières.
- Évitez les gros repas peu de temps avant d'aller dormir.
- Recherchez une position confortable pour dormir. Utilisez comme soutien des oreillers ou des couvertures roulées.
- Si vous avez du mal à respirer, appuyez vous sur plusieurs oreillers pour dormir.
- Prenez une douche ou un bain chaud avant d'aller au lit.
- Buvez un verre de lait chaud ou d'eau chaude avec du citron avant d'aller au lit.
- Essayez de marcher le soir.
- Essayez des exercices de relaxation. Vous trouverez des instructions à la section 6, « Activités santé ».
- Lisez un livre vraiment ennuyeux.
- Demandez que quelqu'un vous masse le dos. Un massage pourrait vous aider à dormir.

Et si rien ne fonctionne?

- Ne prenez aucun médicament pour dormir avant d'en avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.

Nausées matinales (envie de vomir)

Causes

Les « nausées matinales » ou le « mal de cœur du matin » sont des expressions qu'on utilise pour indiquer l'envie de vomir (nausées), de même que l'acte de vomir. Ces nausées peuvent se produire pendant les trois premiers mois ou plus de la grossesse. Mêmes si on les appelle « nausées matinales », elles peuvent survenir à tout moment du jour ou de la nuit.

Certaines femmes enceintes ont des nausées, et d'autres n'en ont pas du tout. Si vous êtes dans le premier groupe, vous ne pourrez peut-être pas éviter d'avoir envie de vomir, mais vous pourrez peut-être éviter de vomir en essayant les suggestions ci-dessous. Il vous faudra peut-être essayer plusieurs trucs avant de trouver celui qui vous aide.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Vous vous sentirez mieux après avoir mangé, alors même si vous n'en avez pas envie, il est important de manger. Les nausées seront plus fortes si votre estomac est vide.
- Manger des craquelins ou des rôties sans beurre avant d'aller au lit et avant de vous lever le matin. Gardez-en près de votre lit.
- Au lieu de repas complets, prenez des repas légers ou des collations toutes les deux à trois heures. Manger un petit peu avant d'aller se coucher peut aider. Essayez le beurre d'arachide ou un aliment riche en proteine. Ceux-ci demeurent plus longtemps dans l'estomac.
- Ne prenez pas des aliments solides et des liquides en même temps. Prenez des soupes et des boissons entre les repas, plutôt que pendant les repas.
- Évitez toutes les fritures.
- Évitez le café.
- Évitez de fumer.
- Le matin, levez-vous lentement, sans mouvement brusque.
- Si vous avez l'impression que vous allez vomir, prenez des petites gorgées d'eau gazeuse ou de soda au gingembre, ou allez dehors respirer de l'air frais. Une petite marche peut aider.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- Ne prenez aucun médicament contre les nausées avant d'avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.
- Ne vous inquiétez pas. Les nausées matinales n'affectent ni la croissance ni la santé de votre bébé.

Essoufflement

Causes

Vous pourrez vous sentir essoufflée n'importe quand pendant la grossesse. À mesure que votre utérus grossit, il pousse sur vos côtes. Vos poumons ont donc moins d'espace pour se gonfler. Dans beaucoup de cas, l'essoufflement disparaît quand le bébé grossit et descend dans le bassin. Pour la plupart des femmes qui attendent leur premier enfant, cela se produit environ deux semaines avant le début du travail.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Il n'y a pas grand-chose à faire pour éviter cet inconfort. Une bonne posture peut aider. Tenez-vous bien droite pour donner à vos poumons autant d'espace que possible pour se gonfler.
- Dormez la tête et les épaules calées sur plusieurs oreillers.
- Essayez de respirer lentement et profondément.
- Levez vos bras au-dessus de votre tête pour soulever votre cage thoracique.
- Ne vous fatiguez pas trop.
- Portez des vêtements amples.
- Évitez de fumer.

Et si rien ne fonctionne?

Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. L'essoufflement peut aussi être le signe d'un manque de fer dans votre sang.

Enflure

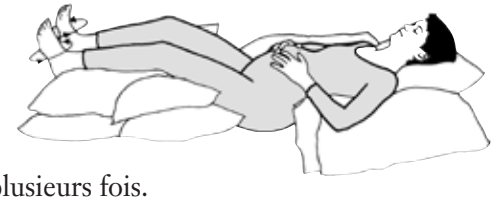
Causes

Au cours de la grossesse, votre corps contient une plus grande quantité de sang et d'autres liquides. Cette augmentation normale peut faire enfler vos pieds, votre visage et vos mains. Cela arrive le plus souvent pendant les trois derniers mois de la grossesse. Environ huit femmes sur dix ont des problèmes d'enflure lorsqu'elles sont enceintes.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Évitez les vêtements et les bijoux serrés, comme les ceintures élastiques, les bas à bande élastique à la cheville ou au genou, les bagues et les bracelets de montre serrés.
- Essayez de prendre du poids d'une manière graduelle et continue.
- Évitez de rester debout longtemps.
- Ne vous assoyez pas les jambes croisées.
- Reposez-vous le plus souvent possible.
  - Chaque jour, allongez-vous souvent avec les pieds surélevés.
  - Reposez-vous couchée sur le côté gauche. Cela peut améliorer la circulation de votre sang et réduire l'enflure.
  - Essayez de réduire votre travail physique.

Si vos jambes, vos chevilles et vos pieds sont un peu enflés, répétez l'exercice suivant pendant 10 à 15 minutes, deux fois par jour :



1. Couchez-vous avec la tête et les épaules calées sur des oreillers.
2. Gardez les genoux légèrement pliés et posez les jambes sur une chaise ou un sofa de manière à ce qu'elles soient un peu plus hautes que votre coeur.
3. Pliez vos orteils vers le bas, puis vers le haut. Répétez ce mouvement plusieurs fois.
4. Faites des cercles avec vos pieds. Répétez plusieurs fois.
5. Serrez et relâchez les muscles de vos cuisses. Répétez plusieurs fois.

- Si vos mains sont un peu enflées, pliez et dépliez les doigts et faites des cercles avec vos mains.

Et si rien ne fonctionne?

- Ne prenez jamais de diurétiques (pilules d'eau) ni d'autres médicaments sans en avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.
- Si vous avez des picotements dans les mains, surtout la nuit, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- Consultez votre fournisseur de soins de santé tout de suite si vos mains et votre visage enflent soudainement ou beaucoup, ou s'ils sont engourdis.

Sécrétions vaginales (liquide venant du vagin)

Causes

Lorsque vous êtes enceinte, il est normal d'avoir plus de sécrétions laiteuses et fluides venant du vagin. Même si ces pertes sont abondantes, vous n'avez pas à vous inquiéter si elles ont un aspect laiteux et fluide.

Si les sécrétions vous causent une irritation ou une sensation de brûlure ou si elles sentent mauvais, vous avez peut-être une infection. Dans ce cas, consultez votre médecin.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Gardez la zone propre et sèche.
- Si les pertes sont abondantes, portez un protège-dessous.
- N'utilisez pas de douche vaginale.

Varices

Causes

Lorsque vous êtes enceinte, vos vaisseaux sanguins s'étirent parce qu'ils doivent transporter plus de sang. En plus, l'utérus qui grossit augmente la pression sur les veines des jambes. Le sang circule plus lentement. Il a tendance à s'accumuler dans les veines. Cela peut causer des varices. Des varices peuvent aussi apparaître sur les veines de la vulve ou du rectum (hémorroïdes) si vous restez assise trop longtemps dans la même position ou si vos muscles pelviens sont faibles.

Si vous avez déjà eu des varices, elles peuvent s'aggraver pendant la grossesse.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Restez active. La marche et les exercices stimulent la circulation du sang.
- Gardez le dos droit. Une bonne posture améliore la circulation. Pour en savoir plus long, consultez la section 6, « Activités santé ».
- Répétez les exercices pour les jambes, les pieds et les muscles pelviens plusieurs fois par jour. Vous trouverez plus de renseignements dans la section 6, « Activités santé ».
- Chaque jour, couchez-vous souvent avec les jambes surélevées pendant 10 à 15 minutes. Utilisez des coussins ou des oreillers pour que vos jambes soient un peu plus hautes que votre coeur.

- Évitez de rester debout longtemps. Chaque jour, asseyez-vous souvent avec les pieds surélevés.
- Si vous travaillez assise, changez souvent de position. Un tabouret peut aider. Levez-vous et marchez pendant quelques minutes une fois par heure.
- Évitez de vous asseoir les jambes croisées.
- Dormez et reposez-vous sur le côté gauche.
- Évitez les vêtements serrés, comme les bas à bande élastique à la cheville ou au genou.
- Portez des chaussures confortables, avec un bon support. Évitez les talons hauts.

Si vous avez des varices aux jambes :

- Portez des bas de soutien. Mettez-les avant de vous lever le matin. Si vous vous levez avant de mettre vos bas et que vos jambes commencent à enfler, recouchez-vous avec les jambes soulevées pendant 10 minutes avant de mettre vos bas.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- Ne prenez aucun médicament sans en avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.

UNE NOUVELLE VIE

Devenir père

La grossesse et l'idée de devenir un parent peuvent susciter beaucoup de sentiments différents chez les hommes. Parfois, ces sentiments se contredisent. Ils peuvent aussi changer vers la fin de la grossesse, à mesure que la naissance approche.

Il est normal de se poser des questions lorsqu'on sera bientôt père. Vous n'êtes pas le seul homme à avoir ces sentiments. Vos inquiétudes et vos sentiments ne sont peut-être pas les mêmes que ceux d'un autre père, mais ils sont normaux.

Vous pourriez vous sentir…

- Excité, fier et plein d'espoir.
- Inquiet pour le bien-être de votre partenaire et désireux de la protéger. Est-elle malade? Tout se passera-t-il bien? Qu'est-ce que je peux faire pour l'aider?
- Désireux de protéger le bébé. Ressentir de l'amour pour le bébé. Ceci arrive quand le bébé devient réel pour vous, par exemple, lorsque vous pouvez le sentir donner des coups de pied ou lorsque vous entendez son coeur battre. Vous vous demanderez peut-être comment ce sera d'être père. Vous pourriez aussi être inquiet. Est-ce que je serai un bon père? Est-ce que je serai capable de prendre soin de mon bébé?
- Inquiet pour les choses pratiques : Aurons-nous assez d'argent? Devrons-nous déménager? Changer de voiture?
- Inquiet des changements que le bébé apportera dans votre vie. Ma relation avec ma partenaire changera-t-elle? Est-ce qu'elle se concentrera sur le bébé au point de ne plus avoir de temps pour moi? Aimera-t-elle le bébé plus que moi? Est-ce une attitude égoïste de penser cela?
- Préoccupé à propos des rapports sexuels. Est-ce que les rapports sexuels risquent de faire mal à ma partenaire ou au bébé? Ai-je raison de vouloir avoir des rapports sexuels? Ou de ne pas vouloir en avoir?

Qu'est-ce que je peux faire?

- Parlez de vos sentiments. Votre partenaire est la meilleure personne à qui en parler. Partagez votre joie et votre excitation, ainsi que vos soucis et vos inquiétudes. Écoutez votre partenaire parler de ses sentiments. Dites-lui le genre de père que vous voulez être.

- Lisez et renseignez-vous sur la grossesse et la naissance.
  Ce guide peut vous aider, vous et votre partenaire. La section 1, « Débuter en santé », traite de la sexualité et de la communication. Il offre des conseils sur l'achat de meubles sécuritaires pour le bébé. La section 2, « Neuf mois de changements », donne des détails sur la croissance du bébé et les changements pendant chaque mois de la grossesse de votre partenaire. Vous pourrez aussi aller avec votre partenaire à une des visites chez le fournisseur de soins de santé. Parlez au fournisseur de soins de santé. Posez les questions qui vous trottent dans la tête.
- Planifiez l'avenir ensemble.
  Planifiez la naissance. Discutez de la façon dont vous allez nourrir le bébé. L'allaitement maternel est le meilleur moyen de nourrir un bébé et votre partenaire a besoin de savoir que vous l'aiderez si elle décide d'allaiter. L'allaitement maternel comporte de nombreux avantages. Consultez la section 4, « Allaitement », pour plus de détails. Parlez aussi de la façon dont vous allez partager le travail, la responsabilité et la joie d'avoir un nouvel enfant.

Grossesse et violence

La violence envers les femmes est un problème courant. On sait que ce genre de violence commence souvent ou empire lorsque la femme devient enceinte. Si une femme enceinte est victime de violence, elle court quatre fois plus de risques d'accoucher d'un bébé trop petit (ayant un poids insuffisant).

Le stress de la grossesse peut déclencher la violence. Les femmes qui subissent de la violence courent trois fois plus de risques d'être blessées au cours de la grossesse. Elles peuvent aussi faire une fausse couche.

Questions que vous devez vous poser :

- ❑ Est-ce que je lui fais peur?
- ❑ Est-ce que je la menace?
- ❑ Est-ce que je crie?
- ❑ Est-ce que je la critique?
- ❑ Est-ce que je lance des objets?
- ❑ Est-ce que je la frappe?
- ❑ Lorsque je suis fâché, est-ce que je rejette toute la responsabilité sur elle?
- ❑ Si je la frappe, est-ce que je lui promets que cela ne se produira plus?
- ❑ Est-ce qu'elle se sent seule et garde-t-elle ces mauvais traitements secrets?

Si vous avez répondu OUI à l'une ou l'autre de ces questions, vous devriez parler à quelqu'un qui peut vous aider, car votre partenaire et votre futur bébé pourraient être en DANGER.

Comment éviter la violence?

- Apprenez à parler ouvertement de vos sentiments avec votre partenaire.
  De quelle façon la grossesse change-t-elle votre relation? Que pouvez-vous faire?
- Cherchez à qui vous pouvez parler dans votre communauté. Il est important que vous parliez à quelqu'un des nouveaux sentiments que vous avez.
- Cherchez de l'aide tout de suite si vous croyez que la violence est présente dans votre relation avec votre partenaire.

Votre partenaire, votre futur bébé et vous-même méritez un bon départ dans la vie!

Plus question de blesser, il est temps de guérir.

Le rôle du père pendant le travail et l'accouchement

Ce que vous pouvez ressentir...

- Vous êtes excité de savoir que le bébé va enfin venir au monde.
- Vous vous inquiétez de ne pas arriver à temps à l'hôpital. Vous craignez que les choses se passent mal pour votre partenaire ou votre bébé.
- Vous vous sentez dépassé par la vitesse à laquelle les choses se passent.
- Vous ne savez pas trop ce qui se passe et ce que vous devriez faire.
- Vous espérez que vous serez capable d'aider à calmer les douleurs de votre partenaire.
- Vous êtes certain que vous êtes tous deux prêts à vivre cette expérience.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Lisez et apprenez tout ce que vous pouvez sur l'accouchement.
  Assistez aux cours prénatals avec votre partenaire. Visitez l'hôpital local. Regardez un film sur l'accouchement. Cela vous aidera à comprendre comment les choses peuvent se passer.
- Planifiez de rester avec votre partenaire au cours du travail pour l'aider.
  La section 7, « Naissance en santé », vous dira comment aider votre partenaire à se préparer à la naissance et comment l'aider pendant le travail. La section 6, « Activités santé », explique comment vous pouvez l'aider à apprendre à relaxer. Plus vous serez prêt à aider votre partenaire, mieux vous vous sentirez devant tout ce qui vous attend.
- Parlez de vos inquiétudes à votre partenaire.
  Parfois, l'accouchement inquiète tellement certains pères qu'ils essaient de ne pas y penser. Vous avez peut-être entendu parler de césarienne. Pour vous rassurer, vous pouvez lire et poser des questions sur cette opération. Parlez de vos inquiétudes et partagez votre excitation avec votre partenaire. Cela vous rapprochera et vous pourrez ensuite faire face ensemble à tout ce qui vous attend.

Le nouveau papa

Comment vous pourriez vous sentir...

- Heureux, fier et excité.
  La naissance d'un bébé est un événement fantastique. Partager l'expérience de l'accouchement et tenir votre bébé dans vos bras laissent un souvenir unique.
- Étonné par le bébé.
  Vous serez peut-être surpris de la force de vos sentiments. Vous pourriez ressentir très fortement le besoin de voir, de tenir et de toucher votre bébé. C'est bon pour vous et pour le bébé!
- Triste.
  Les pères sont parfois inquiets parce qu'ils ne sont pas aussi heureux qu'ils pensaient qu'ils le seraient.
- Fatigué et dépassé.
  Au retour à la maison de votre partenaire et du bébé, vous pourriez être très surpris de voir tout le temps que prend le bébé. Vous pourriez aussi être surpris de voir le peu de temps qu'il reste aux nouveaux parents pour dormir. Certains pères pensent que la mère sait naturellement comment s'occuper de son bébé. Ils sont surpris lorsque leur partenaire leur demande de l'aide ou des conseils.
- Inquiet de savoir si le bébé est normal.
  Beaucoup de jeunes pères n'ont aucune idée de ce dont un nouveau-né a l'air et ils ne savent pas à quoi s'attendre. Ils s'inquiètent de la santé du bébé et ont peur de lui faire mal sans le vouloir.
- Préoccupé par les finances.
  Le revenu de la famille sera peut-être plus bas pour quelque temps. Le coût des couches, des vêtements pour bébé et de la nourriture peut paraître élevé.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Lisez et informez-vous autant que possible sur les bébés et les soins à leur donner. La section 8, « Famille en santé », contient de l'information à ce sujet et des conseils aux nouveaux pères pour prendre soin d'eux-mêmes. Pendant que votre partenaire est à l'hôpital, apprenez ensemble à donner le bain au bébé, à le nourrir et à changer ses couches. Exercez-vous à prendre le bébé dans vos bras et à le tenir avant de revenir à la maison. Plus vous connaissez ce qui est normal pour un nouveau-né, moins vous vous inquiéterez.
- Essayez de prendre quelques jours de congé pour aider à accueillir le nouveau bébé. Apprendre à s'occuper d'un bébé n'est pas facile. Vous et votre partenaire aurez besoin de vous soutenir et de vous entraider pendant que vous apprendrez à connaître votre bébé et à partager les tâches ménagères. Votre partenaire aura besoin de plus d'aide pendant qu'elle se remettra de son accouchement.
- Voyez les bons côtés.
  Les bébés sont une grosse responsabilité, mais ils sont aussi une source de joie. Être père peut aussi vous remplir de fierté et vous donner le sentiment d'avoir un but bien précis dans la vie. Votre vie sera réellement changée. Si l'amour et l'affection sont présents, ce sera un changement pour le mieux.

Allaitement maternel

UNE NOUVELLE VIE

Ce qu'il y a de mieux pour vous et votre bébé

Vous êtes enceinte. C'est maintenant que vous devez vous renseigner sur les faits concernant l'allaitement maternel et les risques associés aux préparations pour nourrissons. Vous pourrez alors décider de ce qui est le mieux pour vous et votre bébé.

Il se peut que les membres de votre famille et vos amis vous donnent beaucoup de conseils sur l'allaitement maternel. Le lait maternel est l'aliment parfait pour votre bébé. Le lait maternel répond à tous les besoins de votre bébé pendant les premiers six mois de vie. L'allaitement maternel aidera votre bébé à apprendre à aimer, à avoir confiance et à jouer. C'est bon pour le bébé de sentir sa peau sur la vôtre, de vous regarder dans les yeux et de recevoir vos caresses.

Le lait maternel donne à votre bébé ce dont son corps a besoin pour l'aider à lutter contre les maladies (anticorps). Vous lui donnerez cette « protection » naturelle contre les maladies simplement en l'allaitant.

L'allaitement maternel est bon pour votre enfant. C'est également bon pour l'image que vous aurez de vous-même!

L'allaitement est ce qu'il y a de mieux pour les bébés

Voici quelques raisons pour lesquelles votre lait est ce qu'il y a de mieux pour votre bébé.

L'aliment idéal pour le nouveau-né

Le lait maternel est formulé de manière à ce qu'il réponde aux besoins des bébés. Il est plus facile à digérer que les préparations pour nourrissons. Les bébés nourris au sein ont généralement moins de coliques, de rots, de maux d'estomac, de constipation et de diarrhées que les bébés nourris avec des préparations pour nourrissons.

Protection contre les maladies, les infections et les allergies

Le lait maternel protège les bébés contre les maladies et les infections. Les allergies causées par les aliments peuvent être moins courantes chez les bébés qui ne prennent que du lait maternel pendant les six premiers mois de leur vie. Les bébés allaités ont moins de problèmes respiratoires, de diarrhées, de vomissements, d'infections d'oreille, de diabète juvénile et de cancers infantiles.

Régler la quantité de lait

Le bébé nourri au sein boit quand il a faim et s'arrête quand il n'a plus faim. Il décide lui-même de la quantité de lait à boire. Dans le cas des bébés nourris avec une préparation commerciale pour nourrissons (préparations lactées), il arrive qu'on insiste pour qu'ils boivent un peu plus. Il se peut que ces bébés prennent plus de lait qu'ils en ont besoin.

Développement de la bouche

La forme du mamelon est parfaitement adaptée à celle de la bouche du bébé. L'allaitement assure généralement un bon développement des mâchoires et renforce les muscles du visage du bébé.

Réconforte et satisfait les bébés

Téter est un besoin naturel chez les bébés. L'allaitement maternel aide à satisfaire ce besoin.

Rapproche la mère et l'enfant

L'allaitement maternel est plus qu'une manière de nourrir le bébé. Il crée un lien particulier entre la mère et son bébé. À cause de votre chaleur et du contact avec votre corps, votre bébé se sent aimé et en sécurité.

Le lait maternel répond à tous les besoins d'alimentation du bébé pendant les six premiers mois de sa vie. C'est la période de la vie pendant laquelle la croissance est la plus rapide. Un bébé en santé n'aura pas besoin d'autres aliments pendant cette période. Cela veut dire qu'il n'a pas besoin d'aliments solides, ni de liquides sauf un supplément de vitamine D (p. 203). Il ne faut pas donner des aliments solides trop tôt, car cela pourrait diminuer votre production de lait et augmenter le risque que votre bébé développe des allergies.

L'allaitement maternel est bon pour la mère et la famille

Voici d'autres raisons pour lesquelles l'allaitement est aussi bon pour les mères et leurs familles.

Pas cher

Le lait maternel est gratuit! C'est vous qui produisez le lait maternel, alors votre seule dépense pourrait être l'achat d'un soutien-gorge à bonnets ouvrants et de coussinets pour seins.

Toujours prêt et sûr

Le lait maternel est toujours propre, frais et à la bonne température. Vous n'êtes pas obligée de préparer des biberons à l'avance et de les laver après avoir nourri votre bébé. Quand votre bébé a faim, vous pouvez le nourrir tout de suite, 24 heures sur 24. Cela rend les tétées de la nuit très faciles! Si vous voyagez avec votre bébé, cela vous facilite aussi la vie. Vous n'aurez pas de préparations commerciales pour nourrissons à préparer et à transporter, et pas de biberons à laver.

Bon pour l'environnement

L'allaitement maternel est le moyen que la nature a prévu pour nourrir votre bébé. Vous utilisez moins de ressources naturelles parce que vous n'avez pas à chauffer, à ranger et à laver des biberons pour la préparation pour nourrissons. En allaitant, vous réduisez la pollution de l'air, de la terre et de l'eau. Pourquoi? Parce que l'utilisation de préparations pour nourrissons nécessite de l'électricité, du papier, du plastique et du carburant (pour le transport aux magasins).

Se sentir bien

Vous donnez le meilleur aliment possible à votre bébé! La plupart des mères qui allaitent découvrent qu'elles se sentent vraiment bien dans leur peau. Même si nourrir au sein est naturel, vous devrez apprendre comment faire. Cela peut prendre un peu de temps et de la patience, mais le résultat en vaut la peine. Vous aurez peut-être quelques difficultés pendant les premières semaines, mais c'est normal. Parlez-en tout de suite à votre fournisseur de soins de santé ou à quelqu'un à une clinique d'allaitement. Il y a aussi d'autres ressources capables de vous aider dans votre ville ou village.

Apprendre à connaître son bébé

L'allaitement vous aide aussi à apprendre à reconnaître les signes qui vous disent ce dont votre bébé a besoin. Vous pourrez alors répondre à son besoin de nourriture ou de réconfort avant qu'il s'énerve trop.

Aide le corps de la mère

L'utérus d'une mère qui allaite revient plus vite à sa taille normale. L'allaitement peut aussi vous aider à perdre une partie du poids que vous avez pris au cours de votre grossesse. La production de lait utilise les graisses accumulées dans votre corps. Les femmes qui allaitent courent moins de risques d'avoir des os faibles (ostéoporose), le cancer du col de l'utérus et le cancer du sein.

L'allaitement ne garantit pas que vous allez perdre tout le poids que vous avez pris pendant que vous étiez enceinte. Il est aussi important de bien manger et d'être active. Consultez la section 6, « Activités santé », pour en savoir plus long à ce sujet.

Les mères qui travaillent

Il peut être plus difficile d'allaiter lorsqu'on travaille. Toutefois, les femmes disent que c'est possible, avec de la planification et de l'aide. Si vous devez être absente de la maison, vous pouvez extraire (tirer) votre lait manuellement (avec vos mains) ou avec un tire-lait pour que votre gardienne ou votre partenaire puisse nourrir le bébé. Vous pouvez aussi congeler votre lait pour une utilisation future.

Certaines mères ont une garderie au travail ou à proximité. Elles peuvent donc s'y rendre pour nourrir leur enfant pendant les pauses. Vous pourriez aussi demander à votre partenaire, à un membre de votre famille ou à une gardienne de vous amener le bébé pendant vos pauses. Parlez avec votre employeur des moyens qui pourraient être pris pour que cela soit possible.

Les mères étudiantes

Plusieurs des idées et des suggestions pour les mères qui travaillent peuvent aider les mères qui sont aussi des étudiantes. Votre école, collège communautaire ou université a peut-être un service de counseling qui pourra vous aider. Informez-vous!

Inquiétudes et mythes courants sur l'allaitement

Un mythe est une croyance qui ne se fonde pas sur les faits. Les nouveaux parents ont beaucoup de questions courantes sur l'allaitement. Nous essayons de répondre à quelques-unes d'entre elles ici. Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à parler à votre fournisseur de soins de santé ou à quelqu'un qui offre une aide à l'allaitement dans votre ville ou village.

Est-ce que je serai capable d'allaiter?

Oui, votre lait arrivera et votre bébé se nourrira à votre sein.

Il y a quelques problèmes médicaux qui empêchent certaines femmes d'allaiter. Certains exemples sont les mères qui ont une dépendance aux drogues ou à l'alcool, qui reçoivent un traitement contre le cancer ou qui sont infectées par le VIH. Une réduction mammaire pourrait aussi diminuer la production de lait.

Mes seins sont-ils trop petits?

La taille des seins n'a aucune importance. Qu'ils soient petits ou gros, ils peuvent produire tout le lait dont le bébé a besoin. Ce qui est important, c'est de commencer à allaiter très tôt après la naissance. Plus vous allaiterez souvent, plus vous aurez de lait.

Est-ce que mes mamelons ont la bonne forme?

La forme de vos mamelons ne sera probablement pas un problème. Les mouvements de succion du bébé ramollissent le mamelon et la zone brune autour (l'aréole) pendant l'allaitement. Si votre mamelon n'a pas la forme idéale, c'est votre bébé qui fera le gros du travail pour l'adapter à sa bouche.

Est-ce que l'allaitement fera tomber mes seins?

C'est un des grands mythes entourant l'allaitement. Ce sont les hormones de la grossesse, et non pas l'allaitement, qui affectent les seins et qui peuvent les faire tomber. La solution est de porter un bon soutien-gorge de soutien. Vous verrez que vos seins reprendront leur forme normale (ou presque) après la fin de l'allaitement.

Est-ce que l'allaitement prend beaucoup de temps?

Certains disent que l'allaitement est exigeant ou contraignant. En réalité, beaucoup de mères trouvent que l'allaitement leur donne plus de liberté que si elles utilisaient des biberons! Les activités de toutes les nouvelles mères sont limitées par les boires, les soins à donner au bébé et la fatigue. Les premières semaines de vie avec votre enfant sont remplies de changements et de joie. Et c'est vrai pour toutes les nouvelles mères!

Est-ce que je dois manger des aliments particuliers?

Non. Allez-y et mangez tous vos aliments sains préférés. Même si votre régime alimentaire n'est pas parfait, votre lait contiendra tout ce que votre bébé a besoin. Pour votre propre santé, suivez le Guide alimentaire canadien, buvez beaucoup et prenez beaucoup de repos.

Est-ce que je peux allaiter si je suis fumeuse?

Lorsque vous êtes enceinte, vous devriez arrêter de fumer. Après la naissance, les effets nocifs de la cigarette sont transmis à votre bébé par le lait maternel. Si vous fumez beaucoup (20 cigarettes ou plus par jour), votre bébé pourrait avoir envie de vomir (nausées), des vomissements, des crampes dans le ventre (abdominales) et la diarrhée. La cigarette réduit aussi la quantité de lait que vous produisez. La fumée de vos cigarettes peut causer des infections aux oreilles et des rhumes chez votre bébé et peut contribuer au syndrome de la mort subite. Toutefois, si vous fumez, il est quand même préférable de nourrir votre bébé au sein plutôt que d'utiliser une préparation commerciale pour nourrissons (préparations lactées). Votre bébé court un plus grand risque de devenir fumeur si vous ou votre partenaire fumez.

Est-ce que l'allaitement peut m'empêcher de devenir enceinte?

L'allaitement n'est pas un moyen de contraception efficace à moins de suivre toutes les étapes de la méthode MAMA (méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée). On la décrit à la page 235 de la section 8, « Famille en santé », dans la partie qui traite de la contraception. Il est possible que vous n'ayez pas vos règles pendant la période d'allaitement, mais vous pourriez quand même devenir enceinte. Vous devez utiliser une forme appropriée de contrôle des naissances (contraception) si vous ne voulez pas devenir enceinte.

La pilule contraceptive peut réduire la quantité de lait que vous produisez. Votre médecin ou votre infirmière en Santé publique pourra vous conseiller sur le type de contraception à utiliser pendant l'allaitement. Si vous décidez de prendre la pilule, surveillez tout signe de réduction de la quantité de lait que vous produisez, comme une diminution de la grosseur de vos seins, ou une augmentation de la demande du bébé (autre que pendant les poussées de croissance).

Est-ce que mon partenaire sera exclu?

Non. Au début, pendant que vous et votre bébé travaillez à établir votre production de lait, il y a beaucoup de choses qu'il peut faire pour vous aider. Il peut aussi établir des liens étroits avec le bébé. Vous trouverez des détails à la page 69.

Et mes autres enfants?

Les enfants plus âgés seront curieux à propos de l'allaitement s'ils ne l'ont pas déjà vu. Ils voudront peut-être vous parler et rester près de vous pendant que vous allaitez. Préparez-leur une petite collation avant la tétée et faites-les asseoir à côté de vous pour la manger. Proposez-leur de lire un livre ou de faire d'autres activités calmes non loin de vous. Vous pouvez garder des jouets spéciaux pour ces périodes. Racontez-leur ce qui se passe quand vous allaitez le bébé. Si des enfants plus âgés sont jaloux ou se sentent exclus, c'est normal. Montrez-leur que vous les aimez et faites-leur sentir qu'ils sont importants pour vous.

Si vos enfants sont assez âgés, ils peuvent vous aider à prendre soin du bébé. Montrez-leur comment tenir le bébé et lui faire faire son rot. Vous pouvez aussi demander à l'enfant de chanter pendant que vous changez le bébé, et de vous passer les choses dont vous avez besoin. Il peut aussi répondre au téléphone pendant que vous allaitez. Si vos filles ont une expérience positive pendant qu'elles sont jeunes, elles décideront peut-être d'allaiter vos petits-enfants!

Et quand je retournerai au travail ou à l'école?

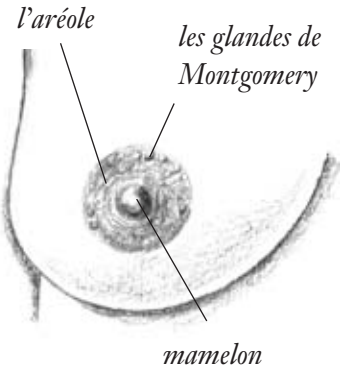
Au Nouveau-Brunswick, plusieurs mères bénéficient d'un congé de maternité. Par contre, les étudiantes, les travailleuses occasionnelles et les travailleuses autonomes pourraient ne pas avoir de congé payé. Elles pourraient avoir à retourner à l'école ou au travail au cours du premier mois de la vie du bébé. Si vous devez recommencer à étudier ou à travailler, vous pouvez continuer d'allaiter avec l'aide de votre partenaire, d'une gardienne, d'une parente ou d'une amie. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous renseigner sur la façon exprimer (tirer) et de conserver le lait maternel.

Se préparer à l'allaitement maternel

Une fois que vous aurez décidé d'allaiter votre bébé, vous pourrez vous préparer. Cela se fait maintenant, pendant que vous êtes enceinte. C'est aussi le bon moment pour penser à trouver la personne qui vous aidera et qui répondra à vos questions. Vous pouvez aussi préparer votre partenaire à participer. Il peut vous aider de bien des manières. Vers la fin de la grossesse, vous devriez penser à acheter un soutien-gorge à bonnets ouvrants.

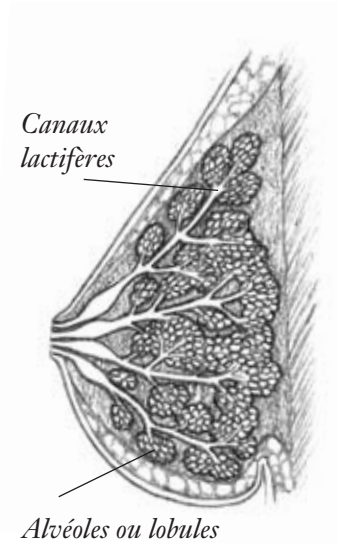
Le sein et son fonctionnement

Les seins sont des organes de la femme. La présente section décrit le sein et ses changements au cours de la grossesse et pendant l'allaitement.



Parties du sein

- Le sein comprend de la peau, les muscles de la poitrine, des vaisseaux sanguins, des nerfs, de la graisse et les tissus producteurs de lait.
- L'aréole est le cercle de peau plus foncée autour du mamelon.
- À l'intérieur du sein, les glandes lactifères contiennent de tout petits sacs (alvéoles) qui produisent le lait.
- Ces petits sacs produisent et libèrent le lait.
- Des passages appelés canaux lactifères recueillent le lait des alvéoles et l'amènent au mamelon.
- Quinze à 25 canaux relient les réservoirs au mamelon.
- Les petites bosses que vous voyez sur l'aréole s'appellent les glandes de Montgomery. Elles produisent une huile qui empêche le mamelon et l'aréole de devenir trop secs. Cette huile empêche également les germes de se développer sur le mamelon et l'aréole.



Changements dans les seins

1. Avant la grossesse
Vos seins se préparent à allaiter avant même que vous pensiez à devenir mère. Les glandes lactifères commencent à se développer à l'adolescence.

2. Pendant la grossesse
Des hormones font changer vos seins pendant la grossesse. Le sein, l'aréole et le mamelon grossissent. Le mamelon et l'aréole deviennent également plus foncés. Le nombre et la grosseur des glandes lactifères et des canaux augmentent. Si vous avez des poils autour du mamelon, ne vous inquiétez pas. Cela ne nuira pas à l'allaitement.

3. Pendant l'allaitement (lactation)
À la naissance du bébé, vous remarquerez un gros changement de vos seins. Dès la sortie du placenta, des hormones disent à vos seins de commencer à produire du lait. Ce lait s'accumule dans les canaux et le sein gonfle. Le degré de gonflement n'est pas le même pour toutes les femmes. Vous sentirez peut-être que vos seins sont pleins, ou même un peu tendus. Si vous allaitez souvent, ces sensations diminueront.

Fixer des objectifs pour l'allaitement

Un bébé devrait être allaité dans la première heure suivant la naissance. L'Organisation mondiale de la santé et Santé Canada recommandent d'allaiter au moins jusqu'à ce que l'enfant ait deux ans.

C'est maintenant le moment de vous fixer des objectifs d'allaitement maternel. En établissant des objectifs, vous apprenez ce que vous devez faire.

Vous découvrez aussi comment vous allez vous y prendre. Si vous vous fixez des objectifs, vous pourrez ensuite décider comment vous les atteindrez.

Vos objectifs pour l'allaitement

Lisez cette liste d'objectifs et cochez ceux que vous voulez atteindre.

- ❑ J'allaiterai notre bébé le plus longtemps possible parce que cela l'aidera à se développer.
- ❑ J'essaierai d'arrêter de fumer tout de suite.
- ❑ Pendant ma grossesse, je trouverai un groupe de soutien à l'allaitement maternel.
- ❑ J'essaierai d'en apprendre autant que possible sur l'allaitement maternel.
- ❑ Je dirai au personnel de l'hôpital que j'ai l'intention d'allaiter mon bébé.
- ❑ Je créerai un plan d'alimentation pour mon bébé qui indique de ne pas lui donner de biberon ou de sucette (voir l'exemple à la page 72)
- ❑ J'accepterai le fait que l'allaitement prend du temps, de la patience et des efforts.
- ❑ Les premières semaines seront une période d'apprentissage pour mon bébé et moi.
- ❑ Je demanderai à mon partenaire de m'aider pour que l'allaitement soit un succès dans notre famille.

Obtenir un soutien à l'allaitement

L'allaitement maternel est le moyen que la nature a prévu pour nourrir votre bébé. Cela ne veut pas dire que vous allez savoir tout de suite quoi faire. La plupart des mères qui allaitent ont besoin de soutien pour allaiter, surtout pendant le premier mois ou les deux premiers mois.

Comment un soutien à l'allaitement peut-il m'aider?

Il est bon de penser à l'avance à obtenir un soutien et à trouver des amies, des membres de la famille, des professionnels et des groupes de soutien pour vous aider. Pourquoi est-ce une bonne idée?

- Vous aurez une personne avec laquelle vous pourrez parler de l'allaitement de votre bébé. Elle pourra vous aider en personne ou par téléphone.
- Vous aurez quelqu'un sur qui vous appuyer. Il se peut que vous ayez besoin de ce soutien plus souvent la nuit que le jour!
- Vous aurez quelqu'un qui vous téléphonera ou vous rendra visite pour voir si vous et votre bébé allez bien.
- Vous aurez de l'aide pour les soins à donner au bébé. Par exemple, la personne de soutien pourrait promener le bébé pendant que vous relaxez dans un bain. Elle pourrait surveiller le bébé pendant que vous êtes chez le coiffeur.
- Vous aurez de l'aide pour les repas, le ménage et peut-être même pour les achats. Cette personne peut vous aider un peu ou beaucoup. Tout dépend de ce dont vous avez besoin et de la mesure dans laquelle elle peut être utile.
- Vous aurez de l'aide pour prendre soin de vos autres enfants, si vous en avez. Vous pouvez aussi inviter les enfants plus âgés à vous donner un coup de main, si vous croyez que cela pourrait fonctionner.
- Vous aurez des gens pour vous inviter, avec votre bébé et le reste de la famille, pour un repas ou une sortie.
- Vous aurez quelqu'un pour garder votre bébé pendant que vous sortez avec votre partenaire.

Souvenez-vous que les amies et la famille vous donneront des conseils, que vous le vouliez ou non. Certains de ces conseils seront utiles. D'autres pourraient vous laisser confuse parce que les idées se contredisent. Si vous trouvez certains conseils inutiles, n'en tenez pas compte.

Qui peut offrir un soutien à l'allaitement?

C'est MAINTENANT, pendant que vous êtes enceinte, que vous devez vous demander qui pourra vous aider pendant l'allaitement. Ainsi, vous serez prête lorsque le bébé viendra au monde!

- Trouvez une ou deux mères qui ont déjà allaité. C'est une bonne idée de choisir des mères qui vivent près de chez vous. Demandez-leur si elles accepteraient de vous encourager ou de vous aider si jamais vous avez des problèmes pendant que vous allaitez votre bébé.
- Parlez à votre partenaire du partage des tâches quand le bébé sera là.
- Vérifiez s'il existe un groupe de soutien à l'allaitement près de chez vous. Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé. Vous pourrez peut-être vous joindre à un groupe et apprendre en écoutant des mères qui ont déjà une expérience de l'allaitement. Allez à une ou deux réunions pendant que vous êtes enceinte.
- Trouvez d'autres jeunes mères à qui parler et qui accepteront d'échanger des services de garde d'enfants avec vous. Voyez comment vous pouvez vous y prendre pour que l'une donne un petit « congé » à l'autre lorsque vous en avez besoin.
- Vérifiez s'il y a près de chez vous un centre d'accueil parents-enfants, un groupe mères-bébés ou un programme d'exercices auquel vous pouvez vous joindre.
- Parlez de l'allaitement votre fournisseur de soins de santé. Votre hôpital ou un autre organisme offre peut-être un soutien à l'allaitement dans la communauté.

Quelques mots pour les partenaires

En tant que partenaire d'une mère qui allaite, vous pouvez participer à l'expérience. Pendant que votre partenaire est enceinte, vous pouvez apprendre avec elle pourquoi l'allaitement maternel est bon pour le bébé, pour la femme et pour la famille. Parlez de vos inquiétudes pendant ldes cours prénatals ou avec votre fournisseur de soins de santé.

Voici quelques façons d'aider votre partenaire qui allaite.

- Le soutien à une mère est important pour un allaitement maternel réussi. Voici quelques moyens que peuvent employer les partenaires, les membres de la famille et les amis pour aider une famille dans laquelle une femme allaite:
- Informez-vous. Lisez au sujet de l'allaitement maternel. Parlez à d'autres familles dans lesquelles une femme allaite.
- Assistez à des réunions de groupes de soutien avec la mère (avant ou après la naissance du bébé).
- Aidez la mère à prendre soin du bébé (bain, massage, réconfort, changement de couches).
- Aidez la mère à s'acquitter des tâches ménagères, comme faire la lessive, cuisiner, nettoyez la maison, faire l'épicerie et prendre soin des enfants plus vieux.
- Limitez les dérangements, comme les visiteurs et les appels téléphoniques.

- Apportez le bébé à la mère pour son boire. Les mères qui ont subi une césarienne ou un accouchement difficile apprécieront réellement ce geste.
- Assurez-vous que la mère a un verre d'eau pendant qu'elle allaite. Offrez-lui une collation.
- Donnez-lui beaucoup d'encouragements. Une mère qui se sent soutenue gagnera en confiance et allaitera plus longtemps.
- Informez-vous des endroits où vous pouvez obtenir de l'aide. Si l'allaitement se révèle difficile pour la mère et l'enfant, demandez de l'aide.
- Encouragez la mère à prendre du repos. Calmez le bébé, allez marcher avec le bébé, parlez au bébé ou chantez-lui des chansons.

Achat de soutiens-gorge d'allaitement et de vêtements de nuit

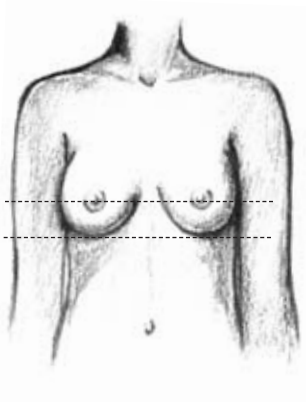
Soutiens-gorge d'allaitement

Les soutiens-gorge d'allaitement sont faits pour assurer votre confort et un bon soutien pendant que vous allaitez. Ils rendent aussi l'allaitement facile. Vous pouvez porter des soutiens-gorge ordinaires, tant qu'ils n'ont pas d'armatures. Celles-ci pourraient boucher vos canaux lactifères. Certaines mères qui ont une forte poitrine trouvent que les soutiens-gorge ordinaires leur assurent un meilleur soutien. Ceux qui s'attachent devant sont les meilleurs. Certaines mères préfèrent ne pas en porter du tout.

Lorsque vous êtes enceinte, la grosseur de vos seins augmente. Si vous devez acheter de nouveaux soutiens-gorge, c'est une bonne idée de choisir des soutiens-gorge d'allaitement. Vous pourrez les porter pendant la grossesse et aussi pendant la période d'allaitement. Vous aurez besoin de deux ou trois soutiens-gorge. Vous en trouverez dans les magasins à rayons et les magasins d'articles de maternité. Pensez à les mettre dans la valise que vous emporterez à l'hôpital.

Qu'est-ce qui fait un bon soutien-gorge d'allaitement?

Le soutien-gorge doit être de la bonne taille, facile à ajuster et pas trop serré. Il doit avoir des bonnets sans coutures (et sans doublure de plastique). Il doit avoir de larges rabats que vous pourrez abaisser pour dégager facilement la plus grande partie du sein pour l'allaitement. Il doit assurer un bon soutien et avoir des bretelles larges qui ne s'étirent pas. Choisissez-le en coton ou en coton et polyester pour pouvoir le laver. Essayez le soutien-gorge avant de l'acheter. Assurez-vous que vous pouvez ouvrir et refermer le rabat d'une seule main. Une bonne boutique de lingerie peut prendre vos mesures.



L'allaitement à l'hôpital – Établissez un plan

L'allaitement après la naissance

Le mieux est d'allaiter votre bébé dans l'heure qui suit sa naissance. La plupart des bébés sont calmes et restent éveillés pendant environ trois heures après leur naissance. Il se peut que votre bébé soit prêt à commencer à téter pendant cette période. Les bébés ne sont pas tous capables de téter à ce moment-là, mais vous pouvez quand même profiter de cette période tranquille ensemble.

Questions communes

Est-ce que quelqu'un pourra m'aider la première fois que je vais allaiter?

Oui, demandez à quelqu'un de vous aider à commencer.

Est-ce que l'hôpital permet que la mère et son bébé restent dans la même chambre?

Oui. Il est normal pour les mères et leur bébé d'être ensemble 24 heures sur 24. Cela permet de bien commencer l'allaitement. C'est ce qu'on appelle souvent la cohabitation.

Est-ce que l'hôpital offre des cours d'allaitement?

Pendant la grossesse, vous trouverez peut-être utile d'assister à des cours d'allaitement où vous pourrez parler d'allaitement avec d'autres mères. Lorsque vous serez à l'hôpital, les infirmières pourront répondre à vos questions et vous aider à commencer l'allaitement. Profitez de cette aide et posez toutes les questions que vous aurez.

Le personnel de l'hôpital donne-t-il des biberons d'eau ou des sucettes aux bébés allaités?

Non. On ne devrait pas donner de tétine ou de sucette à un bébé nourri au sein. Téter un biberon ou une sucette et téter au sein sont deux choses très différentes. Si on donne un biberon ou une sucette à un bébé, il se peut qu'il préfère cette façon de téter. Cela pourrait l'amener à refuser le sein.

Il n'est pas nécessaire de donner de l'eau, de l'eau sucrée ou une préparation commerciale pour nourrissons à un bébé en santé nourri au sein. Si le médecin dit que le bébé a besoin de liquide, on peut utiliser une petite tasse ou une seringue pour en donner.

La communauté ou l'hôpital offre-t-il un groupe de soutien ou une ligne d'aide téléphonique 24 heures sur 24 pour les mères qui allaitent?

Oui, assurez-vous d'appeler quelqu'un aussitôt que vous aurez des questions sur l'allaitement de votre bébé. Ayez le numéro de téléphone à portée de main. Beaucoup de problèmes semblent survenir en pleine nuit. Il est important d'appeler pour obtenir des conseils en cas de besoin.

Objectifs d'allaitement à l'hôpital

Mon bébé et moi apprendrons la bonne technique de mise au sein

Votre bébé obtient votre lait en pressant sur l'aréole, et non pas en suçant le mamelon. Les infirmières peuvent vous aider à apprendre la bonne façon de mettre votre bébé au sein. Il est important d'avoir la bonne technique de prise au sein pour l'allaitement maternel. Si votre bébé a la mauvaise technique de prise au sein, vos mamelons pourraient devenir irrités. Vous devez tous les deux beaucoup vous exercer pour trouver la bonne positiion. Demandez aux infirmières de l'hôpital de vérifier votre prise au sein.

Mon bébé et moi essaierons plusieurs positions d'allaitement

Vous n'êtes pas obligée d'être assise chaque fois que vous allaitez. Par exemple, la position couchée est une très bonne façon de nourrir le bébé la nuit parce que vous pouvez vous reposer. C'est également une bonne façon de vous reposer pendant les tétées de jour. Demandez aux infirmières de vous aider à essayer différentes positions.

J'apprendrai à exprimer mon lait pendant mon séjour à l'hôpital

Utiliser les mains pour exprimer le lait maternel s'appelle « expression manuelle ». C'est une technique utile à apprendre pendant votre séjour à l'hôpital. Vous devrez peut-être l'utiliser lorsque vous serez de retour à la maison. Pendant la première semaine à la maison, vous devrez peut-être ramollir l'aréole de vos seins pour permettre au bébé de bien prendre le sein. L'aréole peut devenir dure lorsque votre sein est gonflé de lait. Une fois que vous aurez appris à exprimer votre lait, vous devriez attendre de trois à quatre semaines avant de vider un sein pour remplacer une tétée.

Exemple d'un plan alimentation du bébé

Mon plan d'alimentation

Mon objectif est d'allaiter mon bébé et j'aimerais que l'infirmière m'aide en respectant mes désirs :

- ❑ Je ne veux pas qu'on donne un biberon à mon bébé.
- ❑ Je ne veux pas qu'on lui donne des liquides ou un supplément sans mon consentement.
- ❑ Je ne veux pas qu'on donne une sucette ou une tétine à mon bébé.
- ❑ Mon bébé restera avec moi dans ma chambre en tout temps.
- ❑ Si mon bébé ne parvient pas à se nourrir au sein, on m'informera des autres façons de faire, comme l'alimentation à la tasse, l'allaitement au doigt et l'expression de mon lait.
- ❑ On m'encouragera à avoir des moments de contact peau à peau avec mon bébé.
- ❑ On m'enseignera à reconnaître quand mon bébé a faim.

Une alimentation saine

UNE NOUVELLE VIE

Une alimentation saine

Qu'avez-vous donné à manger à votre bébé aujourd'hui?

Quand vous êtes enceinte, la nourriture que vous mangez nourrit aussi votre bébé. Ce que vous mangez pendant cette période peut avoir beaucoup d'effet sur la croissance et le développement de votre bébé.

Une saine alimentation peut aussi améliorer votre propre santé pendant que vous êtes enceinte. Elle peut empêcher ou diminuer certains malaises de la grossesse, comme le mal de coeur (nausée), la constipation et les brûlures d'estomac.

Vos habitudes alimentaires influencent celles des membres de votre famille. Il est important d'adopter de bonnes habitudes alimentaires dès maintenant car vos habitudes alimentaires influencent celles des membres de votre famille pour toute la vie.

Une alimentation saine et équilibrée est bonne pour vous et pour votre bébé. Elle est aussi bonne au goût! La publication *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* vous aidera à planifier des repas et des collations qui vous donneront tout ce dont vous avez besoin pour vous nourrir et pour nourrir votre bébé.

Santé Canada Health Canada

Votre santé et votre sécurité... notre priorité. *Your health and safety... our priority.*

Prise de poids saine pendant la grossesse

Il est normal que vous preniez du poids pendant la grossesse. Vous aidez ainsi votre bébé à se développer et préparez votre corps à l'allaitement.

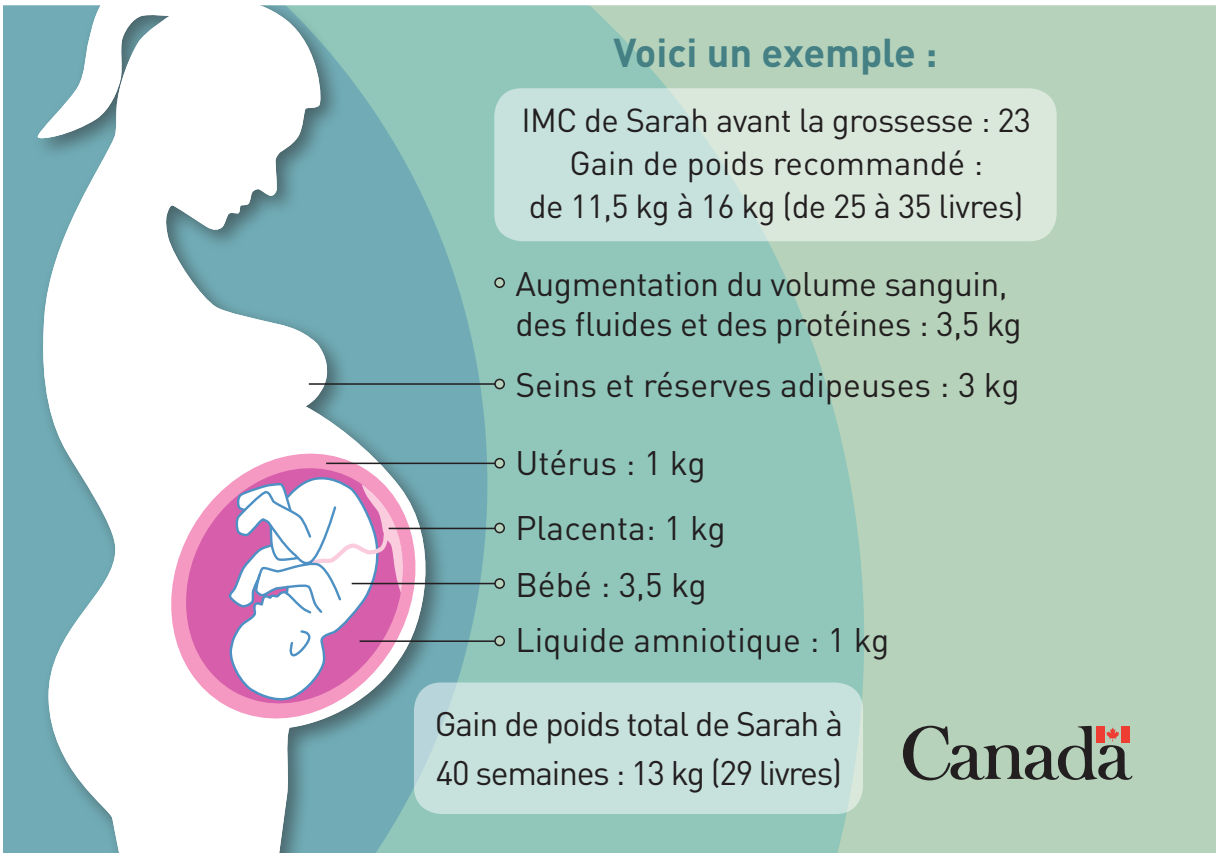
La quantité de poids que vous devriez prendre dépend de votre indice de masse corporelle (IMC) avant la grossesse.

Découvrez votre IMC avant la grossesse ainsi que le gain de poids recommandé à santecanada.gc.ca/calculateur-grossesse, et discutez-en avec votre professionnel de la santé.

Selon mon IMC avant la grossesse (___), mon gain de poids recommandé se situe entre _____et_____ ☐ kilogrammes (kg) ☐ livres (lb)

En général, vous devriez prendre la majorité du poids pendant les deuxième et troisième trimestres, alors que votre bébé et les tissus maternels nécessaires à la grossesse continuent de se développer.

Répartition du poids


Voici un exemple :
IMC de Sarah avant la grossesse : 23
Gain de poids recommandé :
de 11,5 kg à 16 kg (de 25 à 35 livres)
Augmentation du volume sanguin, des fluides et des protéines : 3,5 kg
Seins et réserves adipeuses : 3 kg
Utérus : 1 kg
Placenta: 1 kg
Bébé : 3,5 kg
Liquide amniotique : 1 kg
Gain de poids total de Sarah à 40 semaines : 13 kg (29 livres)
Canada

Les avantages d'une prise de poids saine pendant la grossesse :

- **offre un bon départ au bébé;**
- **peut réduire vos risques de complications pendant la grossesse et lors de l'accouchement;**
- **améliore votre santé à long terme.**

Voici deux choses que vous pouvez faire **chaque jour** pour une prise de poids saine pendant la grossesse :

Soyez active.

- Au cours de la journée, combinez diverses activités comme de la marche rapide ou de la natation, à raison d'au moins 10 minutes par séance, pour un total d'environ trente minutes.
- N'oubliez pas de discuter avec votre professionnel de la santé si vous comptez augmenter votre niveau d'activité ou entreprendre un programme d'exercices.

Mangez « deux fois plus sainement » et non « deux fois plus ».

- La plupart des femmes ont seulement besoin d'une collation supplémentaire par jour. Par exemple, une pomme ou une poire avec une petite portion de fromage (50 g ou 1½ oz) en après-midi.
- Suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien* pour connaître les quantités et les types d'aliments à consommer pendant la grossesse.

Pour en savoir davantage sur la saine alimentation et l'activité physique pendant la grossesse, consultez le site suivant : santecanada.gc.ca/guidealimentaire-grossesse.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2010.
SC Pub. : 100621 ISBN : 978-1-100-96279-5 Cat. : H164-131/2010F

Ce dont vous avez besoin

Lorsque vous êtes enceinte, vous devez chaque jour avoir :

- des repas réguliers et des collations;
- des aliments de chacun des quatre groupes d'aliments;
- des aliments contenant du fer et de l'acide folique;
- des aliments riche en fibres.

Vous devriez aussi consommer du poisson et des acides gras oméga-3 chaque semaine.

Lorsque vous êtes enceinte, vous devriez aussi limiter:

- la caféine;
- le sucre artificiel;
- les aliments à faible teneur en nutriments.

Lorsque vous êtes enceinte, vous **ne devez pas** boire d'alcool. Vous trouverez d'autre information dans la section 1, « Départ en santé ».

L'équilibre est la clé d'une saine alimentation. Vous devez manger une grande variété d'aliments, mais ne pas manger une trop grande quantité d'un seul aliment.

Aucun aliment n'est parfait. Vous devez manger beaucoup de sortes d'aliments sains pour être en santé et avoir un bébé en santé.

Repas réguliers

Il est important de manger des repas et des collations d'une façon régulière. Votre bébé et vous avez tous deux besoin d'être alimentés d'une manière continue pour rester en santé. C'est très difficile d'y arriver si vous sautez des repas.

Essayez de prendre l'habitude de manger des repas réguliers. Si vous avez de la difficulté à manger trois repas par jour, prenez plus souvent des repas plus légers et des collations. L'important est de trouver et de conserver une façon de manger régulièrement que vous aimez et qui vous donne, ainsi qu'à votre bébé, les aliments dont vous avez tous deux besoin.

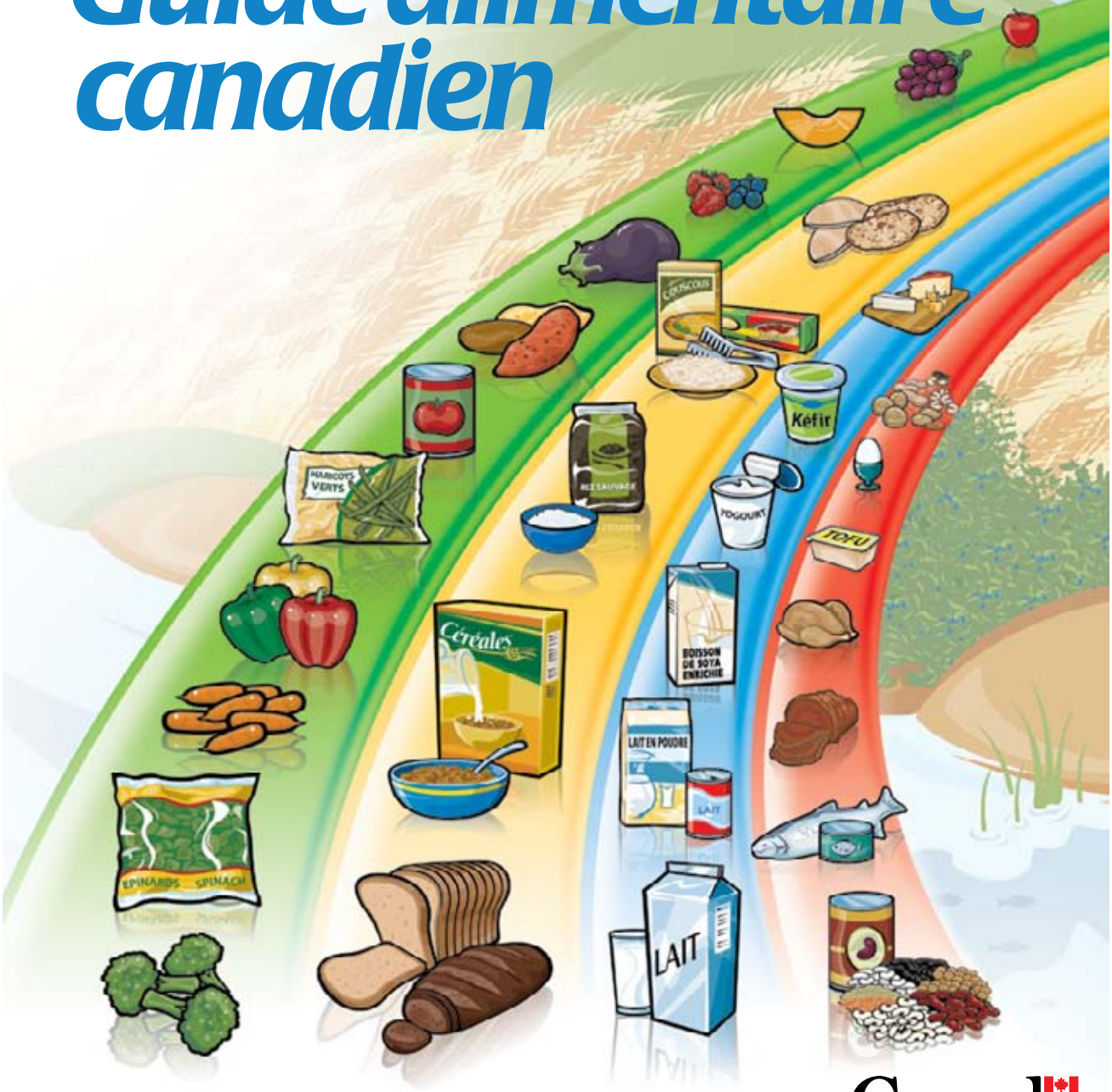
Les femmes enceintes ont besoin de manger lorsqu'elles se lèvent le matin. Vous n'avez pas mangé depuis le coucher, ce qui est une longue période. Votre corps fonctionne au ralenti pendant que vous dormez. Vous avez donc besoin d'aliments sains pour reprendre vos activités.

Santé Canada Health Canada

Votre santé et votre sécurité… notre priorité. *Your health and safety… our priority.*

Bien manger avec le

Guide alimentaire canadien



Canada

Nombre de portions du Guide alimentaire *recommandé chaque jour*

	Enfants			Adolescents		Adultes			
Âge (ans)	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du coeur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?

Regardez les exemples présentés ci-dessous.

Légumes frais, surgelés ou en conserve
125 mL (½ tasse)

Légumes feuillus
Cuits : 125 mL (½ tasse)
Crus : 250 mL (1 tasse)

Fruits frais, surgelés ou en conserve
1 fruit ou 125 mL (½ tasse)

Jus 100 % purs
125 mL (½ tasse)

Pain
1 tranche (35 g)

Bagel
½ bagel (45 g)

Pains plats
½ pita ou ½ tortilla (35 g)

Riz, boulgour ou quinoa, cuit
125 mL (½ tasse)

Céréales
Froides : 30 g
Chaudes : 175 mL (¾ tasse)

Pâtes alimentaires ou couscous, cuits
125 mL (½ tasse)

Lait ou lait en poudre (reconstitué)
250 mL (1 tasse)

Lait en conserve (évaporé)
125 mL (½ tasse)

Boisson de soya enrichie
250 mL (1 tasse)

Yogourt
175 g
(¾ tasse)

Kéfir
175 g
(¾ tasse)

Fromage
50 g (1 ½ oz)

Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits
75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)

Légumineuses cuites
175 mL (¾ tasse)

Tofu
150 g ou
175 mL (¾ tasse)

Oeufs
2 oeufs

Beurre d'arachide ou de noix
30 mL (2 c. à table)

Noix et graines écalées
60 mL (¼ tasse)

Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.

Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire…
partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !

- **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**
  - Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
  - Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.
- **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**
  - Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.
- **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

- **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**
  - Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
  - Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.
- **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**
  - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
  - Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinades que vous leur ajoutez.

- **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**
  - Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
  - Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.
- **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**
  - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

- **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**
- **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.***
  - Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.
- **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**
  - Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
  - Cuisez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
  - Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.

Savourez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.

Buvez de l'eau pour étancher votre soif !

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !

Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.

Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.

Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?

Voici un exemple :

Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert		
250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de **Légumes et fruits**
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de **Viandes et substituts**
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de **Produits céréaliers**
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en **Huiles et autres matières grasses**
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de **Lait et substituts**
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de **Légumes et fruits**

Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.

Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

On recommande aux adultes de pratiquer, au total, 2 ½ heures ou plus d'activité physique modérée à intense par semaine. Aux enfants et aux jeunes, on recommande plutôt de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Il n'est pas nécessaire d'effectuer toutes ces activités au même moment. Choisissez diverses activités, et répartissez-les durant la semaine.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.

Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	**0** %
saturés 0 g	**0** %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	**0** %
Glucides 0 g	**0** %
Fibres 0 g	**0** %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	0 %

Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

Commencez dès aujourd'hui…

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !

Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Téléc. : (613) 941-5366
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2011. Cette publication peut être reproduite sans autorisation. Toute modification est interdite. SC Pub. : 4652 Cat. : H164-38/1-2011F-PDF ISBN : 978-1-100-97926-7

Eau

Bien que l'eau n'est pas un groupe d'aliments, elle aide à garder votre corps en santé.

- Elle aide à maintenir le corps à une température normale.
- Elle transporte les vitamines et les minéraux là où votre corps en a besoin.
- Elle aide vos intestins à bien fonctionner. Elle empêche la constipation en aidant les fibres présentes dans votre nourriture à faire leur travail.

Au cours de la grossesse, il est important de boire beaucoup d'eau fraîche de bonne qualité. Vous avez besoin de six à huit verres d'eau par jour. Assurez-vous de ne pas boire tellement d'eau que vous n'avez plus le goût de manger.

Comment s'assurer de la qualité de l'eau

Si votre eau est fournie par la ville ou le village, elle est probablement sans danger pour vous et votre bébé.

Si vous utilisez l'eau d'un puits, il est important de la faire analyser. Elle pourrait contenir des substances qui pourraient vous nuire ou nuire à votre bébé.

Communiquez avez le bureau de la Santé publique, direction de la protection de la santé de votre région pour obtenir plus d'information sur l'analyse d'échantillons d'eau de puits.

Suppléments de gras oméga-3, d'acide folique et de fer

Les gras oméga-3, l'acide folique et le fer sont très importants pour la croissance de votre bébé. Vous en avez besoin plus que d'habitude pendant la grossesse. La meilleure façon d'être certaine d'en prendre assez, c'est de manger chaque jour différents aliments de chacun des quatre groupes.

Gras oméga-3

Pourquoi ai-je besoin de gras oméga-3?

Les gras oméga-3 jouent un rôle important dans la croissance et le développement de votre bébé.

Quels aliments contiennent des gras oméga-3?

Le poisson est une bonne source de gras oméga-3 et d'autres nutriments importants pour une grossesse en santé. Vous obtenez tous les gras oméga-3 dont vous avez besoin si vous consommez deux portions de poisson chaque semaine (voir le Guide alimentaire pour déterminer ce qui constitue une portion).

Choisissez des poissons qui contiennent de faibles taux de substances qui pourraient vous nuire et nuire à votre bébé. Des poissons comme le saumon, la truite, le hareng, l'aiglefin, le thon pâle en conserve, la goberge, la sole, le flet, les anchois, l'omble,

le colin, le mulet, l'éperlan, le maquereau et les poissons blancs de lac. Limitez les poissons comme le thon frais/congelé, le thon blanc, le requin, l'estpadon, l'escolar, le marlin et l'hoplostète orange, qui contiennent des substances qui pourraient vous nuire ou nuire à votre bébé. Mangez au plus deux portions de ces poissons chaque mois (voir le Guide alimentaire pour déterminer ce qui constitue une portion).

Si vous n'aimez pas le poisson, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Il vous recommandera d'autres moyens d'obtenir les gras oméga-3 nécessaires. Les oeufs oméga-3 contiennent des gras oméga-3. Cependant, sachez qu'ils ne contiennent pas autant de gras oméga-3 que le poisson.

Le fer

Pourquoi est-ce que j'ai besoin de fer?

Le fer est nécessaire pour produire les globules rouges du sang qui transportent l'oxygène et le fer à votre bébé. Les bébés doivent avoir une bonne réserve de fer dans leur corps au moment de leur naissance. Cette réserve de fer devra durer pendant les six premiers mois de leur vie.

Quels aliments contiennent du fer?

Voici quelques bonnes sources de fer :

- la viande et leurs substituts, comme la viande rouge maigre, les palourdes, les lentilles, les légumineuses, les pois secs et les haricots secs;
- le pain et les céréales de grains entiers;
- les fruits séchés, comme les raisins secs, les dattes, les abricots, les pruneaux et le jus de pruneaux.

La vitamine C aide votre corps à utiliser le fer des légumes, des fruits, des produits céréaliers et des légumineuses. Mangez des aliments riches en vitamine C en même temps que des aliments riches en fer autres que la viande. Les principales sources de vitamine C sont les oranges et les pamplemousses, ainsi que leur jus, les tomates et le jus de tomate, le chou, le chou-fleur et le brocoli.

Trucs faciles pour avoir plus de fer	
Utiliser les fruits séchés	Les fruits séchés tels que les abricots, les dattes et les raisins secs font de bonnes collations. Vous pouvez aussi les ajouter aux céréales, aux compotes de pommes, aux salades, aux muffins, aux pains sucrés et aux biscuits.
Boire du jus de prunes	Une portion de jus de prunes (1/2 tasse) est aussi une bonne source de fer. Mélangez-le à d'autres jus pour son bon goût et pour obtenir plus de fer.
Utiliser des haricots	Les pois secs, les haricots secs et les lentilles – préparés à la maison ou en boîte – sont de bonnes sources de fer. Les fèves au lard, le chili, la soupe aux pois et la soupe aux lentilles sont délicieux, bien connus et de bonnes sources de fer. Si vous faites une soupe maison, ajoutez-y une boîte de haricots rouges ou de pois chiches pour augmenter la quantité de fer.
Utiliser des grains entiers	Remplacez le pain blanc par le pain de grain entier. Ajoutez des flocons d'avoine aux pains et aux boulettes de viande. Utilisez des flocons de son dans les recettes qui demandent des flocons de maïs.
Utiliser le germe de blé	Ajoutez du germe de blé aux pains de viande, aux hamburgers, aux muffins, aux pains et aux biscuits. Le germe de blé peut aussi servir de garniture croquante sur les plats au four et les croustades aux fruits, ou être saupoudré sur les salades et les céréales.
Éviter le thé et le café au moment des repas	Lorsqu'on prend du thé ou du café, le corps a plus de difficulté à utiliser le fer. Attendez au moins une heure après le repas pour boire un thé ou un café.

L'acide folique

Pourquoi est-ce que j'ai besoin d'acide folique?

L'acide folique est une vitamine qui s'unit au fer pour garder le sang en santé. Vous en avez besoin pour que le sang et les tissus de votre bébé soient sains.

Les recherches montrent que les femmes ont besoin de plus d'acide folique qu'on le pensait. Prendre de l'acide folique avant de devenir enceinte et pendant les trois premiers mois de la grossesse aidera à prévenir certains problèmes chez votre bébé. Le problème le plus courant qu'il prévient, c'est le spina bifida. Le corps ne peut pas emmagasiner l'acide folique, alors vous devez vous assurer d'en prendre une quantité suffisante chaque jour.

Le ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick recommande que toutes les femmes en âge d'avoir des enfants, c'est-à-dire du début des menstruations jusqu'à la fin de la ménopause, fassent deux choses :

- manger tous les jours des aliments qui fournissent de l'acide folique; et
- prendre chaque jour une multivitamine contenant de l'acide folique.

Quels aliments contiennent de l'acide folique?

Il existe de nombreuses sources d'acide folique.

- Les légumes et les fruits, comme le brocoli, les légumes-feuilles vert foncé (laitue romaine et épinards), les petits pois, les choux de Bruxelles, les tomates, les patates douces, les oranges, les pamplemousses et le cantaloup.
- Les viandes et leurs substituts, les arachides et le beurre d'arachide, les noix, les pois et les haricots secs.
- Le pain et les céréales de grains entiers et le germe de blé.

La chaleur, l'air et l'eau détruisent l'acide folique. Assurez-vous de conserver les fruits et les légumes au réfrigérateur. Autant que possible, mangez les fruits et les légumes crus. Si vous les cuisez, utilisez le moins d'eau que possible. Essayez de cuire vos légumes à la vapeur plutôt que de les faire bouillir.

Trucs faciles pour avoir plus d'acide folique	
Utiliser des épinards	Préparez une salade aux épinards, ou ajoutez des épinards à vos salades. Remplacez la laitue par des feuilles d'épinards ou mettez un peu des deux dans les sandwiches. Ajoutez-en aux soupes, aux ragoûts et aux plats au four.
Manger des fruits et des légumes crus	Mangez du brocoli, du chou-fleur, des carottes et des poivrons verts crus, accompagnés d'une trempette. Ajoutez des fruits et des légumes à vos salades. Les tomates sont bonnes dans presque toutes les salades. Les oranges sont une bonne source d'acide folique et sont bonnes avec les épinards.
Ajouter des légumes le plus souvent possible	Essayez de préparer un ragoût avec du jus de tomates. Ajoutez des tomates aux plats tels que le macaroni au fromage. Ajoutez une boîte de tomates de plus à votre recette préférée de chili ou de sauce à spaghetti.
Boire des jus d'agrumes	Essayez une portion (1/2 tasse) de jus d'agrumes comme moyen rapide et bon marché d'obtenir de l'acide folique. Les jus d'orange, de pamplemousse et d'ananas sont de bons choix. Assurez-vous que vos jus sont faits à 100% de vrai jus. Les boissons aux fruits et les cristaux à saveur de fruits ne contiennent PAS d'acide folique.
Utiliser le germe de blé	Mettez du germe de blé sur vos salades et vos céréales. Ajoutez-en à vos pains de viande et plats au four et lorsque vous faites du pain, des muffins ou des biscuits.
Utiliser de la farine de blé entier	Augmentez la quantité d'acide folique en ajoutant de la farine de blé entier, des flocons d'avoine et du germe de blé lorsque vous faites des biscuits, des croustades aux fruits, des muffins, du granola ou des pains aux fruits.
Utiliser des noix	Comme collation, mangez du beurre d'arachide sur des craquelins ou du pain de blé entier, ou encore, des arachides, des amandes ou des noix de Grenoble. Ajoutez des noix à vos salades. Jetez-en une poignée dans vos plats au four ou vos plats aux légumes. Ajoutez des noix hachées aux biscuits, aux muffins et aux pains que vous préparez.
Manger des haricots, des pois et des lentilles	Essayez la soupe aux pois, aux haricots ou aux lentilles, les salades d'haricots, les fèves au lard en boîte ou faites maison.

Aliments riches en calcium et en vitamine D

Choisir des aliments riches en calcium et en vitamine D est bon pour la santé en tout temps, mais de nombreuses femmes n'en consomment pas assez. Le calcium est nécessaire à la santé et aide votre bébé à avoir des os et des dents solides.

Quels aliments contiennent du calcium?

Le lait et les produits laitiers comme le fromage et le yogourt, ou les substituts de lait tel que boisson de soya enrichie sont des aliments courants qui sont une bonne source de calcium. Vous avez besoin de 2 à 4 portions de lait et substituts chaque jour, dépendant de votre âge.

Assurez-vous de boire au moins 500 ml (2 tasses) de lait ou de boisson de soya fortifié chaque jour. Le lait et la boisson de soya contiennent de la vitamine D, qui permet à votre corps d'utiliser le calcium des autres aliments. Certains fromages et yogourts sont maintenant enrichis de vitamine D.

Si vous n'aimez pas les produits laitiers ou si vous ne pouvez pas en prendre, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Ils vous recommanderont d'autres moyens d'obtenir le calcium nécessaire. Par exemple, les sardines et le saumon avec les arêtes, le tofu, les graines de sésame, les amandes, les fèves au lard et le brocoli contiennent du calcium. Cependant, sachez que ces aliments ne contiennent pas autant de calcium que le lait et ses substituts. En plus, ils ne contiennent pas tous de la vitamine D. Vous devrez donc en manger beaucoup plus pour obtenir la quantité de calcium dont vous avez besoin.

Trucs faciles pour avoir plus de calcium	
Ajouter de la poudre de lait écrémé à vos plats	Cinq cuillerées à table de poudre de lait écrémé vous donnent autant de calcium qu'une tasse de lait. Pour avoir plus de calcium, mettez de la poudre de lait écrémé dans les poudings, les plats au fromage, les œufs brouillés, les pains de viande, les muffins, le pain, les soupes au poisson et les potages au lait. Pilez les pommes de terre dans leur eau de cuisson, ajoutez de 45 à 60 mL (3 à 4 c. à table) de poudre de lait écrémé et mélangez le tout.
Utiliser du fromage	Mangez du fromage en collation. Râpez du fromage dans les salades, les plats au four et les sandwichs. Préparez des sauces au fromage pour les légumes et les pâtes. Essayez des fromages qui contiennent moins de gras.
Utiliser le yogourt	Lorsque vous cuisinez, remplacez la crème sûre par du yogourt nature. Le yogourt peut aussi remplacer une partie de la mayonnaise ou toute la mayonnaise dans les vinaigrettes, les trempettes et les garnitures pour sandwich.
Remplacer l'eau par du lait dans certaines recettes	Préparez les céréales chaudes et les potages avec du lait au lieu de l'eau. Ajoutez de la poudre de lait écrémé pour augmenter encore plus la quantité de calcium.

Plus de fibres

C'est toujours une bonne idée de choisir des aliments riches en fibres.

Augmenter les fibres lorsqu'on est enceinte

La constipation est un problème courant chez les femmes enceintes. Les fibres sont un laxatif naturel. Elles aident à prévenir la constipation. Lorsque que vous mangez des aliments riches en fibres, n'oubliez pas de boire beaucoup de liquides pour que les fibres restent souples.

Les aliments riches en fibres comprennent :

- le pain et les céréales de grains entiers;
- les légumes et les fruits;
- les légumineuses (lentilles, pois et haricots secs).

L'activité physique est également un bon moyen d'éviter la constipation. Voir la page 34 de la section 2, « Neuf mois de changements », pour plus d'information sur la constipation.

Alimentation végétarienne

Si vous êtes végétarienne, vous pouvez quand même vous nourrir et nourrir votre bébé de manière saine. Il y a certaines choses que vous devez savoir.

- Assurez-vous de manger assez. Lorsque vous êtes enceinte, vous devez obtenir assez d'énergie alimentaire (calories) pour répondre à vos besoins et à ceux de votre bébé. Comme les aliments végétariens contiennent habituellement moins de calories, vous devrez manger plus que d'habitude pour obtenir l'énergie dont vous avez besoin.
- Prenez soin de manger assez de protéines. Les protéines venant des plantes doivent être combinées correctement pour répondre à vos besoins et à ceux de votre bébé. La qualité des protéines est particulièrement importante lorsque vous êtes enceinte.
- Assurez-vous d'avoir assez de vitamines et de minéraux. Si vous suivez un régime végétarien strict excluant tous les aliments d'origine animale, vous aurez sans doute besoin de suppléments de calcium, de fer, de zinc, de vitamine D ou de vitamine B_{12} pendant que vous êtes enceinte.

Pour toute question sur l'alimentation végétarienne pendant la grossesse, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

Ce dont vous n'avez pas besoin

Dans les pages qui suivent, nous allons parler de la caféine, des sucres artificiels et des « autres » aliments.

On appelle parfois ces aliments des « calories vides ». Ils ne sont pas nutritifs, mais ils vous bourrent. Ils laissent donc moins de place pour les aliments sains dont vous et votre bébé avez besoin.

Caféine

Voici quelques bonnes raisons de limiter la caféine lorsque vous êtes enceinte.

- La caféine dans votre sang traverse dans le sang du bébé. Le bébé a de la difficulté à s'en débarrasser.
- Les boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé et les colas, prennent la place de boissons plus nutritives, comme l'eau, le lait ou les jus de fruits fraits à 100% de vrai jus.
- La caféine donne envie d'aller aux toilettes (uriner). Si vous urinez souvent, la caféine peut aggraver le problème.
- La caféine réduit votre capacité d'utiliser le calcium et le fer. Ces deux éléments sont très importants pour la croissance et la santé de votre bébé.

Beaucoup de gens prennent de la caféine sans le savoir. Savez-vous qu'il y a de la caféine dans le chocolat, dans beaucoup de boissons gazeuses et même dans certains médicaments? Lisez bien les étiquettes et choisissez les produits qui contiennent le moins de caféine.

Si vous voulez prendre des tisanes pour remplacer le café ou le thé, vous devez savoir que certaines tisanes sont dangereuses pendant la grossesse. Buvez seulement des tisanes sans danger. Les tisanes à base d'églantier, de mélisse, de zeste d'agrumes, de gingembre et de pelure d'orange sont sans danger. Avant de prendre d'autres sortes de tisanes, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Pour réduire la quantité de caféine que vous prenez, demandez-vous quand vous en prenez et par quoi vous pourriez la remplacer.

Par exemple :

- Avez-vous besoin de boire deux ou trois tasses de café chaque matin? Essayez de vous arrêter après la première.
- Avez-vous l'habitude de prendre un café ou un thé à chaque pause au travail? Buvez de l'eau, du lait ou du jus fait à 100% de vrai jus. Mangez une pomme. Assurez-vous de manger ou de boire quelque chose qui nourrira votre corps à la place du café.
- Buvez-vous un café ou un cola ou mangez-vous du chocolat pour vous donner de l'énergie? Vous reposer suffisamment, bien manger et faire de l'exercice vous donneront plus d'énergie pendant la journée.

Sucres artificiels

Les deux sucres artificiels les plus courants sont l'aspartame et le sucralose. Ils sont connus sous les noms d'Equal[MC], de Nutrasweet[MC] et de Splenda[MC]. De petites quantités de ces produits ne sont pas mauvaises pour vous et le bébé.

Deux autres sucres artificiels, la saccharine et les cyclamates, ne devraient pas être utilisés sauf si votre médecin l'autorise.

Si vous utilisez des sucres artificiels, pensez aux aliments et aux boissons qui en contiennent. La plupart ne vous nourrissent pas et ne vous donnent pas le genre d'énergie dont vous et votre bébé avez besoin. Assurez-vous que ces produits ne remplacent pas des aliments plus nourrissants. Il est important de choisir des aliments sains pendant la grossesse. L'eau, le lait et le jus fait à 100% de vrai jus sont des choix santé. En plus, ils sont moins chers que les colas réduits en sucre. Une pomme ou une orange est une meilleure collation qu'un jello sans sucre.

Les « autres aliments »

Les « autres aliments » sont aussi appelés des *aliments vides* ou de la *malbouffe* parce qu'ils ont beaucoup de sucre et de gras. Ils ne nourrissent pas votre corps d'une manière saine. Ils vous donnent des calories, mais rien d'autre. Les bonbons, les tablettes de chocolat, les gâteaux, les beignes, les boissons gazeuses et les boissons aux fruits sont des aliments vides. Les aliments frits comme les frites et les croustilles en sont aussi.

Lorsque vous êtes enceinte, assurez-vous de manger des aliments qui vous donnent les éléments nutritifs dont vous et votre bébé avez besoin. Faites de votre mieux pour limiter les « autres aliments » et les desserts. Par exemple, si vous allez dans un restaurant-minute, choisissez un hamburger au fromage, mais remplacez les frites par une salade. Buvez du lait au lieu d'un cola.

Essayez de remplacer les « autres aliments » par des aliments plus sains.
Par exemple, choisissez :

- une pomme au lieu d'une tablette de chocolat;
- un jus d'orange au lieu d'une boisson à l'orange;
- du fromage et des craquelins au lieu de tortillons au fromage (Cheezies[MC]);
- un verre de lait au lieu d'un café;
- des arachides au lieu de croustilles;
- un muffin de grains entiers au lieu d'un morceau de gâteau;
- une tartine de beurre d'arachide au lieu d'une tartine de beurre ou de margarine.

La clé d'une saine alimentation, c'est de manger un ensemble équilibré d'un grand nombre d'aliments différents. Avant de manger quelque chose qui n'est pas sain, posez-vous la question suivante : « Est-ce que j'ai mangé la plupart des portions recommandées dans les groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien* ».

Manger ce qu'il faut

C'est important de savoir ce qu'est une saine alimentation pendant la grossesse. Au début, vous aurez peut-être de la difficulté à tenir compte de toutes les recommandations en vue de la préparation de vos repas. On doit inclure des aliments riches en fer, calcium, Vitamines D et C, acide folique et fibres. Également, il faut choisir des aliments contenant surtout des gras insaturés et moins de gras saturés et trans.

Nous sommes là pour vous aider! Dans cette section, des exemples de menus vous montrent comment prendre les aliments dont vous avez besoin.

Menus

Les menus suggérés dans les pages qui suivent peuvent vous aider à planifier vos repas de façon à vous donner les calories (énergie) et les éléments nutritifs (protéines, gras, glucides, vitamines et minéraux) dont vous et votre bébé avez besoin.

Les deux premiers menus sont déjà remplis. Ils proposent des repas et des collations que la plupart des gens connaissent. Ils sont faciles à préparer et ne coûtent pas cher. Ils vous donnent le bon nombre de portions de chacun des groupes d'aliments, ainsi que les gras oméga-3 supplémentaires, l'acide folique et le fer dont vous et votre bébé avez besoin.

Après avoir regardé les deux premiers menus, remplissez votre propre menu en vous servant des pages 98 et 99, réservées à cette fin. Vos menus vous fournissent-ils tous les aliments dont vous et votre bébé avez besoin? Si c'est le cas, félicitations! Ne lâchez pas!

Si vos menus sont incomplets, continuez d'essayer. Suivez les menus proposés pendant quelques jours pour vous aider à mieux comprendre ce qu'est une alimentation saine. Puis, changez petit à petit vos menus de manière à utiliser différents types d'aliments. Par exemple, remplacez une pomme dans l'exemple de menu par une orange ou une poire. Essayez des haricots verts au lieu des pois, ou des côtelettes de porc au lieu du rosbif.

Vous n'avez PAS besoin de manger des aliments de chaque groupe à chaque repas. L'idée est plutôt de distribuer et de manger le bon nombre de portions de chaque groupe d'aliments *pendant la journée*.

Les menus pourraient paraître trop chargés et vous pourriez penser ne pas pouvoir manger le tout dans une même journée. Il ne faut pas oublier que les portions sont petites. Le but est de manger des aliments variés provenant des quatre groupes. Il est préférable de manger des plus petites portions d'une variété d'aliments que des grosses portions de quelques aliments.

Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire

NOM : Exemple de menu no1 DATE :

GROSSESSE : Femme de 19 à 50 ans

Portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour

7–8 — ***Légumes et fruits***

1 portion du Guide alimentaire =
125 mL (½ tasse) légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve ou jus 100% purs ou
250 mL (1 tasse) légumes feuillus ou salade ou
1 fruit

6–7 — ***Produits céréaliers***

1 portion du Guide alimentaire =
1 tranche (35 g) de pain ou ½ pita ou tortilla (35 g) ou
125 mL (½ tasse) riz, pâtes alimentaires ou couscous, cuits ou
30 g céréales froides ou 175 mL (¾ tasse) céréales chaudes

2 — ***Lait et substituts***

1 portion du Guide alimentaire =
250 mL (1 tasse) lait ou boisson de soya enrichie ou
175 g (¾ tasse) yogourt ou
50 g (1 ½ oz) fromage

2 — ***Viandes et substituts***

1 portion du Guide alimentaire =
75g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse) poisson, fruits de mer, volaille ou viande maigre, cuits ou
175 mL (¾ tasse) légumineuses cuites ou tofu ou
60 mL (¼ tasse) noix et graines écalées

2–3 — *Consommez 2 ou 3 portions additionnelles de n'importe quel groupe du Guide alimentaire chaque jour.*

30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) chaque jour — ***Huiles et autres matières grasses***
Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.

- ☐ ***Prenez une multivitamine contenant de l'acide folique et du fer tous les jours.***
- ☑ *Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.*
- ☑ *Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.*
- ☑ *Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.*
- ☑ *Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.*
- ☑ *Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.*
- ☑ *Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.*
- ☐ *Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.*
- ☐ *Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.*
- ☐ *Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.*
- ☑ *Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.*
- ☑ *Buvez de l'eau pour étancher votre soif.*
- ☑ *Limitez votre consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.*
- ☐ *Pour une grossesse en santé, faites de l'exercice régulièrement. Consultez votre médecin avant d'augmenter votre niveau d'activité.*

Pour obtenir de l'information complémentaire ou des exemplaires du Guide alimentaire canadien, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Canada

Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire

NAME: Exemple de menu no1 DATE:

	REPAS	LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	HUILES ET AUTRES MATIÈRES GRASSES	Limitez votre consommation...
							d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.
DÉJEUNER	sections d'orange (1 orange) muffin au son (1 petit muffin) lait 1% (250 mL ou 1 tasse) oeuf brouillé (1 œuf) =	1 portion	1 portion	1 portion	½ portion	-	-
DÎNER	bâtonnets de carotte (125 mL ou ½ tasse) tranches de pomme (1 pomme moyenne ou ½ tasse) pain de blé entier (2 tranches; 35 g x 2) thon (75 g or 2 ½ onces) margarine (15 mL or 1 Cuillère à table) Eau (250 mL or 1 tasse) =	2 portions	2 portions	-	1 portion	15 mL (1 Cuillère à table)	-
SOUPER	brocoli (125 mL ou ½ tasse) riz (125 mL ou ½ tasse) pain de blé entier (petit pain; 35 g) petit steak (75 g ou 2 ½ onces) margarine (7.5 mL ou ½ Cuillère à table) Eau (250 mL ou 1 tasse) =	1 portion	2 portions	-	1 portion	7.5 mL (1/2 Cuillère à table)	-
COLLATIONS	Matin jus d'ananas (125 mL or ½ tasse) biscuits graham (3 biscuits) beurre d'arachide (15 mL ou 1 cuillère à table) Après-midi raisins (125 mL ou ½ tasse) morceaux de fromage (50 g ou 1 ½ onces) Soirée Banane (1) céréales à grains entiers (30 g ou ¾ tasse) rôtie (1 tranche) lait 1% (250 mL ou 1 tasse) margarine (7.5 mL ou ½ Cuillère à table) =	Matin 1 portion Soirée 1 portion Après-midi 1 portion	Matin 1 portion Soirée 2 portions	Après-midi 1 portion Soirée 1 portion	Matin ½ portion	Soirée 7.5 mL (1/2 Cuillère à table)	-
SOMME DU NOMBRE DE PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE	=	7 portions	8 portions	3 portions	3 portions	30 mL (2 Cuillères à table)	-

Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire

NOM : Exemple de menu no2 DATE :

Portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour

GROSSESSE : Femme de 19 à 50 ans

7–8 — **Légumes et fruits**

1 portion du Guide alimentaire =
125 mL (½ tasse) légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve ou jus 100% purs ou
250 mL (1 tasse) légumes feuillus ou salade ou
1 fruit

6–7 — **Produits céréaliers**

1 portion du Guide alimentaire =
1 tranche (35 g) de pain ou ½ pita ou tortilla (35 g) ou
125 mL (½ tasse) riz, pâtes alimentaires ou couscous, cuits ou
30 g céréales froides ou 175 mL (¾ tasse) céréales chaudes

2 — **Lait et substituts**

1 portion du Guide alimentaire =
250 mL (1 tasse) lait ou boisson de soya enrichie ou
175 g (¾ tasse) yogourt ou
50 g (1 ½ oz) fromage

2 — **Viandes et substituts**

1 portion du Guide alimentaire =
75g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse) poisson, fruits de mer, volaille ou viande maigre, cuits ou
175 mL (¾ tasse) légumineuses cuites ou tofu ou
60 mL (¼ tasse) noix et graines écalées

2–3 — Consommez 2 ou 3 portions additionnelles de n'importe quel groupe du Guide alimentaire chaque jour.

30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) chaque jour — **Huiles et autres matières grasses**
Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.

- ☐ **Prenez une multivitamine contenant de l'acide folique et du fer tous les jours.**
- ☐ Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- ☑ Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
- ☑ Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- ☑ Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- ☑ Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.
- ☑ Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
- ☐ Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.
- ☑ Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.
- ☐ Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.
- ☑ Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.
- ☐ Buvez de l'eau pour étancher votre soif.
- ☑ Limitez votre consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.
- ☐ Pour une grossesse en santé, faites de l'exercice régulièrement. Consultez votre médecin avant d'augmenter votre niveau d'activité.

Pour obtenir de l'information complémentaire ou des exemplaires du Guide alimentaire canadien, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Canada

Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire

NAME: Exemple de menu no2 DATE:

REPAS		LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	HUILES ET AUTRES MATIÈRES GRASSES	Limitez votre consommation...
							d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.
DÉJEUNER	pruneaux (en compote) (125 mL ou ½ tasse) rôtie de pain de blé entier (1 tranche; 35 g) lait 1% (250 mL ou 1 tasse) beurre d'arachide (30 mL ou 2 Cuillères à table) =	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	-	-
DÎNER	salad verte (250 mL ou 1 tasse) pain de blé entier (1 petit pain; 35 g) lait 1% (250 mL ou 1 tasse) soupe aux pois (250 mL or 1 tasse) vinaigrette (15 mL ou 1 Cuillère à table) margarine (7.5 mL or 1/2 Cuillère à table) =	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	22.5 mL (1 ½ Cuillères à table)	-
SOUPER	choux de Bruxelles (125 mL ou ½ tasse) chou-fleur (125 mL ou ½ tasse) compote de pommes (125 mL ou ½ tasse) nouilles (125 mL ou ½ tasse) lait 1% (250 mL ou 1 tasse) poulet rôti (75 g or 2 ½ onces) =	3 portions	1 portions	1 portion	1 portion	-	-
COLLATIONS	Matin jus de légumes (125 mL ou ½ tasse) craquelins à grains entiers (30 g) Après-midi lait fouetté aux fruits (1 banane; lait 1% (250 mL ou1 tasse)) muffin à l'avoine et aux carottes (1 petit) Soirée Jus d'orange (125 mL ou ½ tasse) Pain à grains entiers (1 tranche; 35 g) margarine (7.5 mL ou ½ Cuillère à table) =	Matin 1 portion Soirée 1 portion Après-midi 1 portion	Matin 1 portion Soirée 1 portion Après-midi 1 portion	Après-midi 1 portion	-	Soirée 7.5 mL (1/2 Cuillère à table)	-
SOMME DU NOMBRE DE PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE	=	8 portions	6 portions	4 portions	3 portions	30 mL (2 Cuillères à table)	-

Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire

NOM : Votre propre menu no1 DATE :

Portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour

GROSSESSE : Femme de 19 à 50 ans

7–8 ☐☐☐☐☐☐☐

Légumes et fruits

1 portion du Guide alimentaire =
125 mL (½ tasse) légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve ou jus 100% purs ou
250 mL (1 tasse) légumes feuillus ou salade ou
1 fruit

6–7 ☐☐☐☐☐☐☐

Produits céréaliers

1 portion du Guide alimentaire =
1 tranche (35 g) de pain ou ½ pita ou tortilla (35 g) ou
125 mL (½ tasse) riz, pâtes alimentaires ou couscous, cuits ou
30 g céréales froides ou 175 mL (¾ tasse) céréales chaudes

2 ☐☐

Lait et substituts

1 portion du Guide alimentaire =
250 mL (1 tasse) lait ou boisson de soya enrichie ou
175 g (¾ tasse) yogourt ou
50 g (1 ½ oz) fromage

2 ☐☐

Viandes et substituts

1 portion du Guide alimentaire =
75g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse) poisson, fruits de mer, volaille ou viande maigre, cuits ou
175 mL (¾ tasse) légumineuses cuites ou tofu ou
60 mL (¼ tasse) noix et graines écalées

2–3 ☐☐☐

Consommez 2 ou 3 portions additionnelles de n'importe quel groupe du Guide alimentaire chaque jour.

30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) chaque jour

Huiles et autres matières grasses

Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.

- ☐ **Prenez une multivitamine contenant de l'acide folique et du fer tous les jours.**
- ☐ Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- ☐ Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
- ☐ Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- ☐ Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- ☐ Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.
- ☐ Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
- ☐ Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.
- ☐ Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.
- ☐ Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.
- ☐ Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.
- ☐ Buvez de l'eau pour étancher votre soif.
- ☐ Limitez votre consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.
- ☐ Pour une grossesse en santé, faites de l'exercice régulièrement. Consultez votre médecin avant d'augmenter votre niveau d'activité.

Pour obtenir de l'information complémentaire ou des exemplaires du Guide alimentaire canadien, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Canada

Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire

NAME: Votre propre menu no1 DATE:

REPAS	LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	HUILES ET AUTRES MATIÈRES GRASSES	Limitez votre consommation...
						d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.
DÉJEUNER =						
DÎNER =						
SOUPER =						
COLLATIONS =						
SOMME DU NOMBRE DE PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE =						

Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire

NOM : Votre propre menu no2 DATE :

GROSSESSE : Femme de 19 à 50 ans

Portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour		
7–8	**Légumes et fruits**	**1 portion du Guide alimentaire =** 125 mL (½ tasse) légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve ou jus 100% purs ou 250 mL (1 tasse) légumes feuillus ou salade ou 1 fruit
6–7	**Produits céréaliers**	**1 portion du Guide alimentaire =** 1 tranche (35 g) de pain ou ½ pita ou tortilla (35 g) ou 125 mL (½ tasse) riz, pâtes alimentaires ou couscous, cuits ou 30 g céréales froides ou 175 mL (¾ tasse) céréales chaudes
2	**Lait et substituts**	**1 portion du Guide alimentaire =** 250 mL (1 tasse) lait ou boisson de soya enrichie ou 175 g (¾ tasse) yogourt ou 50 g (1 ½ oz) fromage
2	**Viandes et substituts**	**1 portion du Guide alimentaire =** 75g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse) poisson, fruits de mer, volaille ou viande maigre, cuits ou 175 mL (¾ tasse) légumineuses cuites ou tofu ou 60 mL (¼ tasse) noix et graines écalées
2–3	Consommez 2 ou 3 portions additionnelles de n'importe quel groupe du Guide alimentaire chaque jour.	
30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) chaque jour	**Huiles et autres matières grasses**	Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.

- ☐ ***Prenez une multivitamine contenant de l'acide folique et du fer tous les jours.***
- ☐ Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- ☐ Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
- ☐ Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- ☐ Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- ☐ Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.
- ☐ Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
- ☐ Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.
- ☐ Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.
- ☐ Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.
- ☐ Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.
- ☐ Buvez de l'eau pour étancher votre soif.
- ☐ Limitez votre consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.
- ☐ Pour une grossesse en santé, faites de l'exercice régulièrement. Consultez votre médecin avant d'augmenter votre niveau d'activité.

Pour obtenir de l'information complémentaire ou des exemplaires du Guide alimentaire canadien, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Canada

Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire

NAME: Votre propre menu no2 DATE:

REPAS	LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	HUILES ET AUTRES MATIÈRES GRASSES	Limitez votre consommation...
						d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.
DÉJEUNER =						
DÎNER =						
SOUPER =						
COLLATIONS =						
SOMME DU NOMBRE DE PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE =						

Aimer et ne pas aimer certains aliments lorsqu'on est enceinte

Pendant que vous êtes enceinte, vous remarquerez peut-être que vous raffolez de certains aliments. Vous pourriez même avoir de la difficulté à vous en passer. En d'autres mots, vous en voulez souvent et ne semblez jamais en avoir assez. Il se peut aussi que vous n'aimez vraiment pas certains aliments. Le simple fait d'y penser vous donne mal au cœur.

Personne ne sait pourquoi cela se produit. Il n'y a pas de raison physique pouvant expliquer pourquoi on aime ou on aime pas certains aliments. En d'autres mots, si vous avez une envie pour le chocolat, ce n'est pas parce que votre corps en a besoin.

Si vous avez envie de manger des aliments qui sont bons pour vous et votre bébé, comme du lait ou des agrumes, n'hésitez pas, laissez-vous aller! Assurez-vous seulement de garder assez de place chaque jour pour d'autres aliments sains.

Si vous avez envie de manger des aliments moins bons pour la santé, comme des bonbons ou des croustilles, recherchez des aliments qui sont sucrés ou salés, et qui sont également sains. Par exemple, au lieu de manger des bonbons, vous pourriez manger des raisins secs, des carrés aux dattes, des muffins et des pains à préparation rapide tels que pain aux bananes ou aux bleuets. À la place des croustilles, vous pourriez prendre une petite quantité d'arachides ou d'amandes salées.

Suivez le même conseil pour un aliment que vous n'aimez pas. Si vous n'aimez vraiment pas les aliments frits, ne vous inquiétez pas. Les plats grillés ou cuits au four sont bien meilleurs pour vous!

Si vous n'aimez pas un aliment recommandé pour vous et votre bébé, trouvez des moyens de le mettre dans d'autres aliments. L'autre solution est de manger d'autres types d'aliments du même groupe d'aliments. Par exemple, si vous n'aimez pas le lait, essayez le yogourt ou le fromage. Vous pouvez aussi ajouter du lait en poudre dans certains aliments ou plats que vous cuisinez, comme les muffins ou les pains de viande. Si ça ne marche pas, cherchez d'autres sources de calcium, comme le saumon, le tofu ou le brocoli. Si la senteur du poisson en train de cuire vous donne mal au coeur, vous pouvez toujours demander à quelqu'un d'autre de le préparer pour vous.

Si vous êtes très inquiète à propos des aliments que vous aimez ou détestez, demandez des conseils à votre fournisseur de soins de santé.

Suppléments de vitamines et minéraux

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien recommande aux femmes enceintes de prendre une multivitamine renfermant de l'acide folique et du fer chaque jour. Beaucoup de gens pensent qu'en prenant des suppléments de vitamines, ils n'ont pas à s'inquiéter de ce qu'ils mangent. Ce n'est pas vrai, car votre corps a besoin de plus de 50 éléments nutritifs chaque jour. Aucune supplément de vitamines ne peut remplacer un bon régime.

Lorsque vous êtes enceinte, vous avez avantage à surveiller vos habitudes alimentaires et y apporter des changements lorsque vous le pouvez. Votre fournisseur de soins de santé peut vous aider.

Ne décidez pas de prendre des vitamines ou des suppléments que les multivitamines recommandées sans en parler à votre fournisseur de soins de santé.

Prenez les multivitamines ainsi que les vitamines et les suppléments comme s'ils étaient des médicaments. Suivez les directives et gardez-le hors de la portée des enfants.

Assurez-vous de poser les questions suivantes :

- Qu'est-ce que c'est?
- À quoi ça sert?
- Quel effet le produit aura-t-il sur moi et sur mon bébé?
- Quels sont les effets secondaires?
- Quelle est la dose la plus faible que je peux prendre?

N'oubliez pas que même le meilleur des suppléments ne remplacera pas une alimentation saine.

Vérifiez vos habitudes alimentaires

Maintenant que vous savez ce que vous devriez manger, vérifiez si vous faites de bons choix.

Si vous pouvez répondre OUI et cocher chacune des questions suivantes, continuez! Vos habitudes alimentaires vous aideront à avoir un bébé et une famille en santé.

Si vous ne cochez pas toutes les questions, ne lâchez pas. Changer ses habitudes n'est pas facile et peut prendre du temps. Regardez bien ce que vous devez améliorer, et demandez-vous comment vous pouvez commencer à changer ces habitudes.

La plupart du temps, est-ce que :

- ❑ Je mange beaucoup d'aliments différents de chacun des quatre groupes d'aliments?
- ❑ Je mange du pain et des céréales à grains entiers?
- ❑ Je mange au moins sept portions de légumes et de fruits?
- ❑ Je mange et bois des aliments riches en calcium?
- ❑ Je mange et bois des aliments riches en acide folique?
- ❑ Je mange des aliments riches en fer?
- ❑ Je mange ou bois au moins un aliment riche en vitamine C?
- ❑ Je mange des repas et des collations à des heures régulières?
- ❑ Je mange des collations saines?
- ❑ Je bois de six à huit verres de liquides?
- ❑ Je limite la caféine?
- ❑ Je limite la quantité des « autres » aliments que je mange?
- ❑ Je limite les sucres artificiels?
- ❑ Je reste active?

Après la naissance

Une alimentation saine ne s'arrête pas à la naissance de votre bébé. Vous aurez encore besoin de consommer chaque jour des aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.

Une alimentation saine vous aidera et aidera votre famille à rester actives et en santé. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* peut vous aider à faire des choix santé. Utilisez le *Guide alimentaire* pour connaître le nombre de portions dont vous avez besoin dans chacun des groupes alimentaires. Pour obtenir des renseignements sur les femmes en âge de procréer, consultez l'encadré rose au verso du *Guide alimentaire*.

Perdre du poids

À l'accouchement, chaque mère perd une partie du poids qu'elle a pris pendant la grossesse. Elle perd le poids du bébé, du placenta et de l'eau qui entourait le bébé (le liquide amniotique).

Pendant les semaines suivantes, vous perdrez aussi du poids avec le retour de votre utérus à sa grosseur normale. Vous perdrez aussi le poids du surplus de sang et de liquides que vous aviez produit pendant la grossesse et que votre corps a éliminé.

Si vous allaitez, n'essayez pas de perdre du poids en mangeant moins. En allaitant, vous allez utiliser les réserves de graisse que votre corps a accumulées pendant que vous étiez enceinte. Cette graisse vous préparait à l'allaitement.

Si vous avez mangé des aliments sains pendant votre grossesse et que vous continuez de le faire, vous n'aurez pas de mal à perdre votre surplus de poids. Dans la plupart des cas, les mères s'aperçoivent qu'elles sont revenues à leur poids d'avant la grossesse quand leur bébé a environ huit mois. Cela peut sembler long, mais n'oubliez pas que vous avez été enceinte pendant neuf mois! Votre corps a besoin de temps pour retrouver son équilibre normal.

Revenir à votre poids « normal » ne signifie pas que vous allez retrouver l'apparence que vous aviez avant de devenir enceinte. C'est plutôt une bonne alimentation et une vie active qui vous aideront à y arriver. Inscrivez-vous à un programme d'exercices pour les nouvelles mères. Pour vous aider à commencer, lisez la section 6, « Activités santé ».

Choisir des aliments sains peut vous aider à perdre du poids

Si vous avez besoin de perdre quelques livres pour atteindre un poids santé, faites-le lentement. N'oubliez pas que vous avez mis neuf mois à gagner ce surplus de poids.

Continuez à manger le bon nombre de portions d'aliments des quatre groupes. Pour changer votre poids, choisissez des aliments qui ont moins de calories. La meilleure façon de perdre du poids est de réduire les calories dans les aliments que vous mangez, et non pas les éléments nutritifs. Et la meilleure façon de réduire les calories est de faire des choix santé dans les quatre groupes et de limiter les « autres aliments » que vous mangez.

Si vous voulez en savoir plus, consultez votre fournisseur des soins de santé.

Une activité physique régulière vous aidera à brûler les calories, à raffermir vos muscles et à vous sentir plus en forme.

Quelques trucs pour vous aider à faire des choix santé

- Mangez plus de légumes, de fruits et d'aliments contenant des grains entiers.
- Prenez du lait écrémé ou partiellement écrémé à 1 ou 2 %. Dans le café ou le thé, remplacez la crème par du lait 2 %.
- Choisissez du yogourt et du fromage réduits en gras.
- Consommez des viandes plus maigres et enlevez l'excès de gras avant la cuisson. Enlevez la peau du poulet avant de le cuire.
- Égoutter le gras après la cuisson de la viande.
- Mangez plus de lentilles, de pois et de haricots secs. Préparez-les sans viande ou avec peu de viande et n'ajoutez pas de gras.
- Mangez des aliments cuits au four, grillés, rôtis ou cuits à la vapeur. N'ajoutez pas de gras pendant la cuisson.
- Limitez toutes les fritures.
- Limitez les collations contenant beaucoup de gras. Choisissez des bretzels plutôt que des croustilles, du yogourt glacé à la place de la crème glacée et des fruits frais plutôt que des biscuits.
- Réduisez les gras ajoutés. Utilisez un minimum de beurre, de margarine ou de mayonnaise. Remplacez-les par des substituts moins gras.
- Mangez moins d'aliments qui contiennent beaucoup de sucre comme les confitures, le sucre, le miel, les bonbons, les boissons gazeuses et les boissons aux fruits (comme les cocktails et les punch aux fruits).
- Mangez moins de viandes froides grasses, comme le salami, la mortadelle

(la bologne) et les hot dogs. Recherchez des produits faibles en gras.

- Lorsque vous achetez des aliments préemballés, lisez la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive. Les ingrédients sont présentés par ordre décroissant de leur poids dans l'aliment (du plus lourd au plus léger). S'il y a des gras parmi les trois premiers ingrédients, le produit est sans doute gras. Les gras portent différents noms, comme gras saturés, gras trans, huile végétale hydrogénée, huile de palme, huile de coco, saindoux, suif et tout mot se terminant par « glycérides », comme monoglycérides et diglycérides.
- Sur les étiquettes de fromage et yogourt, faites attention au pourcentage de matières grasses (MG). Choisissez des fromages qui en contiennent 20 % ou moins de matières grasses (M.G.) et des yogourts qui en contiennent 2 % ou moins.

Prenez de bonnes habitudes alimentaires

Bien manger est un ensemble de bonnes habitudes. Lorsque vous mangez sainement, vous pouvez déguster beaucoup de types d'aliments différents qui ont bon goût et qui nourrissent votre corps. Manger sainement signifie aussi que vous évitez l'alcool et limitez les aliments riches en gras, sel et sucre et ceux contenant de la caféine.

De bonnes habitudes alimentaires peuvent aider les membres de votre famille à rester en santé toute leur vie. Votre grossesse est une période tout indiquée pour prendre de saines habitudes alimentaires.

Après la naissance de votre bébé, vous pourrez obtenir plus de renseignements sur l'allaitement et les aliments sains pour les enfants en vous adressant à votre bureau local de la Santé publique.

Activités santé

UNE NOUVELLE VIE

Vie active et grossesse

Une vie active apporte quelque chose de positif à tout le monde.

Lorsqu'on mène une vie active, on intègre une activité physique quelconque dans notre vie de tous les jours. On fait quelque chose d'amusant, de sain et qui fait qu'on se sent bien. Ce que vous décidez de faire dépend de votre vie et de votre corps.

Une vie active peut vous aider à :

- réduire le stress. Être active aide votre corps et votre esprit à relaxer;
- rester bien physiquement. Être active peut prévenir les maux de dos et la constipation;
- contrôler la prise de poids pendant la grossesse;
- maintenir ou améliorer votre forme physique. Si vous êtes en forme, le travail et l'accouchement seront moins difficiles. En plus, après la naissance du bébé, vous aurez moins de difficulté à retrouver votre tonus musculaire, votre force et votre ligne;
- avoir plus d'énergie. Vous vous sentirez plus vivante si vous êtes active.

À moins qu'il y ait des raisons médicales qui vous empêchent d'être active, vous devriez intégrer l'exercice et l'activité physique dans votre vie. Cela vous aidera à vous sentir et à paraître mieux pendant que vous êtes enceinte et après la naissance du bébé.

Cette section présente un programme d'exercices sans danger qui vous permettra de faire travailler l'ensemble de votre corps tout en respectant vos propres limites.

Si vous menez déjà une vie active, demandez des conseils sur l'exercice et la grossesse à votre fournisseur de soins de santé, à un physiothérapeute our à un moniteur de conditionnement physique.

Si une activité physique régulière ne faisait pas déjà partie de votre vie, parlez à votre fournisseur de soins de santé, à un physiothérapeute ou à un moniteur de conditionnement physique avant de commencer. Puis, allez-y doucement au début et progressez d'une manière qui vous convient.

Confort au quotidien

À mesure que vos formes et votre poids changeront pendant la grossesse, vous trouverez peut-être que même vous tenir debout ou assise vous semblera inconfortable.

Vous pouvez adapter vos mouvements de manière à mener vos activités quotidiennes sans danger et sans inconfort.

Tenez-vous droite : la posture pendant la grossesse

Lorsque vous êtes enceinte, la clé du confort est une bonne posture. En vous tenant droite, vous portez le poids de votre grossesse sans faire mal aux muscles de votre dos ou de votre ventre (abdominaux).

Attention à votre posture!

Voici ce que vous pouvez faire :

Rentrez le menton. Redressez le cou. Essayez de paraître plus grande.

Roulez les épaules vers l'arrière. Soulevez la cage thoracique. Laissez vos bras reposer le long de votre corps. Relâchez les épaules.

Resserrez les muscles de votre ventre (abdominaux). Redressez le bas du dos. Serrez les fesses en faisant basculer le bassin vers l'arrière.

Relaxez les genoux.

Équilibrez votre poids sur le centre de chaque pied.

Essayez d'éviter cette posture :

Votre cou est mou. Le menton s'avance vers l'avant. Le corps s'affaisse.

Vos épaules tombent. La cage thoracique est écrasée. Les bras tournent vers l'intérieur.

Vos muscles abdominaux sont relâchés. Le bas du dos est arqué. Vos hanches et votre bassin sont tournés vers l'avant.

Vos genoux sont raides et bloqués.

L'intérieur de chaque pied supporte votre poids.

Une bonne posture pour la marche

Gardez le dos droit et la tête redressée. Imaginez que vous avez une corde attachée au sommet de votre tête qui vous tire vers le haut et rend votre épine dorsale plus droite.

Quelques trucs pour se tenir bien droite

Si vous devez rester debout longtemps, posez un pied sur un tabouret ou le barreau d'une chaise. Cela réduira la tension dans votre dos.

Lorsque vous utilisez des objets comme un balai ou un aspirateur, placez un pied en avant de l'autre et gardez les genoux légèrement pliés. Vous aurez ainsi moins de difficulté à transférer votre poids d'un pied à l'autre et à tourner.

Prenez soin de votre dos chaque jour

Prendre soin de votre dos est quelque chose que vous pouvez faire chaque jour, maintenant et après la naissance de votre bébé.

Repasser

Lorsque vous repassez, posez un pied sur un petit tabouret.

Laver

Évitez de vous pencher et de vous tourner pour transférer le linge d'une laveuse à chargement par le haut à une sécheuse à chargement par l'avant. Sortez plutôt le linge et posez-le sur la sécheuse, puis placez-le dans la sécheuse.

Si vous devez mettre le linge à sécher sur une corde, mettez le panier à linge à la hauteur de votre taille, et non pas par terre.

Faire les lits

Pliez vos genoux ou posez un genou sur le lit.

Porter des sacs d'épicerie

Équilibrez la charge en transportant le même poids dans les deux mains. Portez les sacs lourds près de votre corps et soutenez-les en pliant vos bras.

Lorsque vous sortez les sacs du coffre de votre voiture, posez le pied ou le genou sur le pare-chocs.

Passer l'aspirateur

Gardez l'équilibre en posant un pied en avant de l'autre. Gardez les genoux légèrement pliés et transférez le poids de votre pied arrière à votre pied avant. Essayez de maintenir le bassin droit pour éviter de vous blesser au dos.

Pour passer l'aspirateur sous les meubles, mettez-vous à genoux.

Dormir

Votre matelas devrait être ferme. Trouvez une position qui permet aux muscles de votre cou et de votre dos de rester détendus :

- Si vous dormez sur le côté, pliez les genoux et mettez un oreiller entre les jambes.
- Si vous dormez sur le dos, mettez un oreiller sous vos genoux. Ne prenez pas cette position dans les dernières semaines de votre grossesse, parce que le poids du bébé fera pression sur l'un de vos principaux vaisseaux sanguins.

Ne dormez pas sur le ventre. Cela cause trop de tension dans le dos et la nuque.

Se relever
(du plancher ou pour sortir du lit)

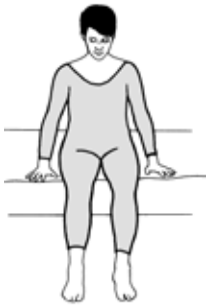
À mesure que la grossesse avance, vous constaterez qu'il est plus difficile de changer de position. Par exemple, vous aurez peut-être de la difficulté à sortir du lit ou à vous relever après avoir fait des exercices au sol. Essayez de bouger lentement. Faites toujours attention lorsque vous changez de position. Vous éviterez ainsi de vous étirer des muscles et de vous sentir étourdie.

Pour vous remettre debout :

- Pliez les genoux.
- Prenez appui sur vos pieds.
- Relevez un peu le derrière et roulez sur le côté.
- Poussez sur vos bras pour vous relever en position assise.
- Tournez-vous pour vous mettre à genoux.
- Relevez un genou en posant le pied à plat sur le sol.
- Redressez le dos.
- Prenez appui avec les mains sur le genou relevé.
- Redressez-vous en utilisant la force des muscles de vos jambes.

Pour sortir du lit :

- Déplacez-vous jusqu'au bord du lit.
- Pliez les genoux et roulez sur le côté.
- Avec les bras, relevez-vous lentement en position assise.
- Laissez vos jambes descendre sur le côté du lit.
- Reposez-vous un moment. Prenez une ou deux respirations.
- Contractez les muscles de votre ventre (abdominaux) et mettez-vous debout lentement



Soulever des poids

Pour soulever facilement une charge, pliez les genoux.

Essayez d'éviter de soulever des charges lourdes lorsque vous êtes enceinte. Demandez à quelqu'un d'autre de sortir les sacs à ordures et de porter les sacs d'épicerie.

Si vous avez un jeune enfant, il pourrait être impossible de ne pas devoir le porter. Vous pouvez rendre le geste plus sûr et facile en aidant d'abord l'enfant à monter sur un sofa ou un tabouret au lieu de le soulever du plancher. Vous pouvez aussi vous asseoir sur un sofa ou une chaise et prendre l'enfant sur vos genoux.

Apprendre à soulever les choses de la bonne façon peut vous éviter bien des maux de dos, pendant la grossesse et après l'accouchement. Le truc est de faire travailler les muscles des jambes, pas ceux du dos. Ne vous penchez jamais à partir de la taille. Pliez les genoux et utilisez les jambes pour soulever la charge. Vous devez aussi essayer de ramener l'objet aussi près de votre corps que possible avant de le soulever.

Si vous devez soulever une charge, voici comment faire :

- Tenez-vous les pieds écartés.
- Rentrez les fesses et contractez les muscles de votre ventre (abdominaux).
- Pliez les genoux.
- Amenez l'objet aussi près que possible de votre corps.
- Soulevez avec les jambes.

S'asseoir (et se relever)

Une bonne position assise

- Tenez-vous droite, en appuyant le dos et le haut des fesses contre le dossier de la chaise. Ne vous assoyez pas sur le bord avant de la chaise en vous laissant tomber contre le dossier.
- Vos pieds doivent être posés devant vous. Ils peuvent être à plat sur le plancher ou sur un tabouret. Si vous vous assoyez les jambes croisées, vous allez empêcher le sang de circuler dans vos jambes.
- Utilisez un tabouret pour soulever vos jambes et vos pieds lorsque vous êtes assise. Vous pouvez en profiter pour faire des exercices des pieds et des chevilles qui activent la circulation du sang. Faites des ronds avec vos pieds, un à la fois. Faites bouger chaque pied de haut en bas plusieurs fois.
- Utilisez des petits coussins pour soutenir votre nuque et le bas de votre dos.

Pour vous asseoir

- Contractez les muscles du ventre (abdominaux) vers le haut et vers l'intérieur. Rentrez les fesses.
- Utilisez les muscles de vos jambes pour vous asseoir sur le siège. Tenez-vous aux accoudoirs si vous avez besoin d'un support.
- Faites glisser votre derrière jusqu'à l'arrière de la chaise.

Pour vous relever

- Glissez jusqu'à l'avant du fauteuil.
- Restez droite. Ne vous penchez pas vers l'avant.
- Contractez les fesses et utilisez les muscles des jambes pour soulever votre corps.
- Tenez-vous aux accoudoirs pour garder l'équilibre.

Choisissez une chaise berçante ou un fauteuil dans lequel vous pourrez facilement prendre une bonne position assise.

- **Le siège** doit être assez haut pour que vos cuisses reposent confortablement quand vos pieds sont à plat sur le plancher. Il doit être assez profond pour supporter la longueur de vos cuisses, mais pas trop, pour que votre dos et le haut de vos fesses soient en contact avec le dossier.
- **Le dossier** doit être assez haut pour soutenir les épaules. C'est encore mieux s'il est assez haut pour soutenir votre tête.
- **Les accoudoirs** doivent être à une hauteur qui permet à vos bras d'y reposer confortablement quand vous êtes assise bien droite.

Si vous n'avez pas de chaise parfaite, vous pouvez rendre plus confortables celles que vous avez en utilisant des coussins, un repose-pieds ou un tabouret.

Sécurité et confort dans l'activité

La sécurité et le confort sont importants dans toute forme d'activité ou d'exercice physique.

En faisant attention, vous pouvez continuer à pratiquer la plupart des activités que vous aimez.

Activités sûres et activités à éviter pendant la grossesse

Celles-ci sont sûres et agréables	Faites très attention lorsque vous pratiquez celles-ci	Évitez celles-ci. Elles ne sont pas sûres pendant la grossesse
• Marche • Aquaforme (exercice dans une piscine) • Natation • Vélo stationnaire • Ski de fonds sur terrain plat • Raquette • Danse aérobique douce • Exercices prénatals avec des instructeurs qualifiés • Yoga • Tai-chi	• *Tennis et autres sports de raquette.* Faites-en moins. Arrêtez complètement après le 6e mois. • *Golf.* Ajustez votre élan. Pas de torsions ou de mouvements brusques. • *Quilles.* Ne vous penchez pas trop par en avant et ne perdez pas l'équilibre. **Trucs pour vous aider à rester active sans inconfort** • *Musculation.* Ne levez jamais de poids couchée sur le dos. Utilisez des poids moins lourds et augmentez les répétitions. Réduisez les poids à mesure que la grossesse avance. Utilisez les appareils à contrepoids. Évitez les poids libres. Ne retenez pas votre respiration. Expirez toujours pendant que vous soulevez le poids • *Jogging (intensité élevée).* Si vous ne courez pas régulièrement, ne commencez pas pendant que vous êtes enceinte. Si vous faites déjà du jogging, demandez à votre médecin si vous pouvez continuer pendant votre grossesse. Écoutez votre corps et votre médecin lorsque vous courez pendant les trois derniers mois de votre grossesse. Quand vous courez : – Gardez les pieds assez écartés. – Gardez les pieds près du sol. Ne sautez pas et ne courez pas sur un terrain inégal. Si vous ressentez la moindre douleur, arrêtez et choisissez une autre activité.	• Ski alpin • Sports de contact, comme le basket-ball, le volley-ball et le hockey • Plongée sous-marine • Équitation, particulièrement les sauts • Haltérophilie avec des poids lourds • Base-ball ou balle molle • Véhicule tout terrain (VTT)

Rester à l'aise tout en étant active

Portez des vêtements légers et amples.

Portez plusieurs couches de vêtements pour pouvoir en enlever à mesure que vous vous réchauffez.

Portez un soutien-gorge offrant un bon soutien et dont les bretelles ne s'étirent pas.

Portez des souliers confortables avec un bon support (éviter les talons hauts).

Allez aux toilettes avant de commencer à faire de l'exercice.

Passez en revue les Lignes directrices pour une saine activité, à la page 131.

Programme pour une grossesse active

Les activités prénatales vous rendent plus forte. Elles aident aussi à vous assouplir et à relaxer. Les femmes qui sont actives ont une grossesse et un accouchement qui se déroulent bien et elles récupèrent plus vite après la naissance de leur bébé. Prévoyez toujours commencer et terminer vos exercices par quelques étirements faciles, puis:

- des exercices d'échauffement;
- des exercices;
- des exercices de récupération.

Vous pouvez aussi faire ces exercices après la naissance de votre bébé. Ils aideront votre corps à revenir à la normale et vous donneront l'énergie nécessaire pour bien profiter de votre nouveau bébé.

Faites de l'exercice aussi souvent que vous le pouvez. Une fois par jour, c'est parfait! Trouvez une amie pour les faire avec vous, demandez à vos jeunes enfants de vous « aider » ou faites-les seule. Vous commencerez à en ressentir les bienfaits plus vite que vous le pensez.

Rester active sans danger

Commencez en douceur

- Commencez par faire chaque exercice de trois à cinq fois. Augmentez petit à petit jusqu'à cinq à dix fois.
- Commencez et finissez le programme par quelques étirements faciles.
- Prenez plusieurs respirations profondes et détendez-vous entre les exercices.
- Évitez de sauter. Les exercices qui ne vous font pas sauter sont bien meilleurs.
- Gardez la température de l'eau dans les piscines, les bains tourbillons et les cuves thermales entre 26 °C et 28°C (pas plus chaude que la température à la surface de la peau). Évitez les saunas et les bains de vapeur.

Écoutez votre corps

- Buvez beaucoup d'eau pendant que vous faites vos exercices.
- Évitez d'avoir trop chaud ou de trop vous fatiguer.
- Reposez-vous lorsque vous en ressentez le besoin.
- Respirez normalement. Ne retenez pas votre souffle.
- Si vous êtes essoufflée, ralentissez ou changez d'activité.
- Si vous ressentez une douleur quelconque, arrêtez de faire l'exercice et consultez votre fournisseur de soins de santé.

Adaptez votre rythme

- Évitez de faire trop d'exercice pendant les trois premiers mois.
- Si vous n'étiez pas active avant votre grossesse, augmentez votre niveau d'activité lentement.
- Vous devez être capable de parler tout en faisant n'importe quel exercice. Si vous n'arrivez pas à parler sans effort, vous vous forcez trop.
- Buvez beaucoup d'eau en faisant des exercices cardio-vasculaires (aérobiques). Lorsque la température de votre corps augmente, celle de l'utérus monte aussi. En buvant beaucoup d'eau, vous garderez tout votre corps à la bonne température.

MISE EN GARDE : Après des exercices cardio-vasculaires (aérobiques), ne vous couchez pas à plat sur le dos ni sur votre côté droit avant que la température de votre corps ait baissé.

- Vous devrez peut-être devenir moins active à mesure que vous grossirez.
- À partir du quatrième mois, limitez-vous à des exercices debout, assise ou couchée sur le côté. Ne faites pas d'exercices couchée sur le dos pendant plus de cinq minutes. Le poids du bébé peut comprimer vos vaisseaux sanguins et réduire la circulation du sang, pour vous comme pour lui.

Cessez tout exercice et consultez votre fournisseur de soins de santé. si vous avez :

- des saignements ou une perte soudaine d'eau de votre vagin;
- beaucoup de contractions après l'exercice. Il est normal que l'utérus se resserre un peu (se contracte) après l'exercice, mais si ces contractions n'arrêtent pas, parlez-en tout de suite à votre fournisseur de soins de santé;
- de gros maux de tête qui durent longtemps ou une vision floue;
- une enflure soudaine des chevilles, des pieds, des mollets ou du visage;
- une infection;
- un gros mal de coeur (nausée) ou des vomissements;
- une diminution des mouvements du bébé;
- une douleur inexpliquée au ventre.

Exercices

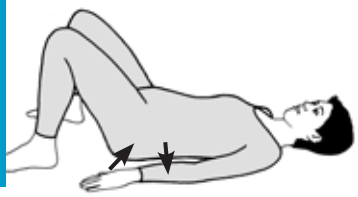
Le groupe suivant d'exercices aidera votre corps à s'adapter à la grossesse et à se préparer à l'accouchement.

Lorsque vous faites n'importe quel exercice, ne vous allongez pas sur le dos pendant plus de cinq minutes à moins d'avoir un oreiller sous votre tête et vos épaules.

Souvenez-vous des conseils suivants :

- Commencez par faire chaque exercice de trois à cinq fois. Augmentez petit à petit jusqu'à cinq à 10 fois.
- Respirez normalement au cours de l'exercice. Ne retenez jamais votre souffle.
- Faites les étirements lentement et évitez de sauter.

1. Bascule du bassin



Qu'est-ce que cet exercice fait? Il aide à empêcher les maux de dos et renforce les muscles de votre dos et de votre ventre (abdominaux). Voici comment le faire :

- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds bien à plat sur le sol.
- Contractez les muscles de votre ventre (abdominaux).
- Contractez les fesses et pressez le bas du dos (reins) contre le sol.
- Tenez la position pendant quelques secondes. Respirez normalement.
- Relâchez lentement.

La grossesse est très dure pour votre ventre. Les trois prochains exercices vous aideront à rendre les muscles de votre ventre (abdominaux) plus forts. Cela vous aidera durant votre grossesse et pendant que vous donnerez naissance à votre bébé.

Avant de faire n'importe quel exercice abdominal, vous devez vérifier si vous avez une séparation des muscles du ventre (abdominaux). Cela se produit chez environ une femme enceinte sur trois. Demandez à une amie, à votre partenaire, à votre fournisseur de soins de santé ou à votre monitrice de cours prénatal de vous aider à le vérifier.

Voici comment faire :

- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.
- Rentrez votre menton. Relevez lentement votre tête et vos épaules jusqu'à ce que vous puissiez voir votre ventre.
- S'il y a une séparation des muscles, vous verrez une bosse au-dessus ou au-dessous du nombril. Si vous n'êtes pas certaine de bien voir, touchez le centre de votre ventre. Si vous sentez un endroit mou entre deux bandes de muscles plus fermes, vous avez une séparation.

Voici ce que vous devez faire si vous avez une séparation des muscles du ventre :

Si vous avez une séparation, vous devez soutenir votre abdomen pendant les exercices. Pour le faire :

1) placez les mains avec les doigts croisés sur votre abdomen; ou
2) croisez vos bras en plaçant une main de chaque côté de l'abdomen.

Certains disent que les femmes qui ont une séparation devraient arrêter de faire des exercices abdominaux, alors que d'autres disent le contraire. Vous pouvez quand même faire la bascule du bassin et les exercices de renforcement du plancher pelvien (exercices de Kegel) décrits à la page 128.

Pour les deux prochains exercices plus tard pendant la grossesse, vous pouvez placer des oreillers sous le haut de votre dos de façon à être légèrement inclinée. Cela vous permettra de faire vos exercices abdominaux et sera moins dur pour votre tronc.

2. Redressements partiels

Qu'est-ce que cet exercice fait? Il renforce les muscles de votre ventre (abdominaux). Si vous avez une séparation, n'oubliez pas de soutenir votre ventre avec les mains. Voici comment faire cet exercice :

- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Croisez les bras sur votre ventre.
- Contractez les muscles du ventre et des fesses. (C'est l'exercice de bascule du bassin. Vous devez garder ces muscles contractés pendant l'exercice.)
- Rentrez le menton.
- Soulevez la tête et les épaules du sol tout en expirant.
- Ramenez lentement la tête et les épaules jusqu'au sol.
- Détendez-vous.
- Répétez l'exercice.

3. Redressements en diagonale

Qu'est-ce que cet exercice fait? Il renforce les muscles de chaque côté de votre ventre. Voici comment le faire :

REMARQUE : Ne faites pas cet exercice si vous avez une séparation des muscles du ventre (abdominaux).

- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.
- Contractez les muscles du ventre et des fesses. (C'est l'exercice de bascule du bassin. Vous devez garder ces muscles contractés pendant l'exercice.)
- Rentrez le menton.
- Soulevez la tête et les épaules du sol.
- Étirez vos bras en direction de l'un des genoux.
- Relevez-vous aussi loin que vous le pouvez, en expirant. Tenez la position en comptant jusqu'à cinq. Respirez normalement.
- Ramenez lentement la tête et les épaules jusqu'au sol.
- Détendez-vous.
- Répétez l'exercice en le faisant d'un côté, puis de l'autre.

Les deux prochains exercices (4 et 5) rendront les muscles de votre plancher pelvien plus forts. Qu'est-ce qu'on veut dire par les muscles du plancher pelvien? Ce sont les muscles qui sont attachés à l'os pubien à l'avant et au coccyx à l'arrière.

Lorsque vous êtes enceinte, ces muscles du plancher pelvien doivent être assez forts pour soutenir votre utérus. Au cours de l'accouchement, vous devrez être capable de contrôler ces muscles pour pouvoir les détendre afin de laisser passer votre bébé.

En faisant cet exercice souvent, vous garderez vos muscles pelviens forts. On lui donne parfois le nom d'exercice invisible ou de Kegel. Vous pouvez le faire à n'importe quel moment : en vous brossant les dents, en regardant la télévision ou en attendant de payer à la caisse de votre épicerie. En fait, vous pouvez faire ces exercices pendant que vous êtes assise, couchée ou debout.

Ce n'est pas difficile de faire cinq contractions dix fois par jour. Vous en bénéficierez dès maintenant et pendant le reste de votre vie.

4. Exercice de base du plancher pelvien (exercises de Kegel).

- Vous pouvez être dans n'importe quelle position : couchée, assise, debout ou sur les mains et les genoux (à quatre pattes).
- Contractez les muscles autour de votre vessie, de votre vagin et de votre anus. Vous devez sentir une contraction vers l'intérieur et vers le haut.
- Comptez jusqu'à cinq.
- Relâchez et répétez.

5. Exercice de l'ascenseur

- Vous pouvez le faire en position assise, debout ou couchée. Lorsque vous apprenez comment faire cet exercice, le mieux est de prendre la position couchée.
- Imaginez-vous que vous êtes un ascenseur.
- Contractez lentement vos muscles pelviens en les resserrant de plus en plus à chaque étage.
  - Premier étage : contractez-les.
  - Deuxième étage : contractez-les un peu plus.
  - Troisième étage : contractez-les encore un peu plus.
  - Quatrième étage : maintenez la contraction pendant quelques secondes.
- Respirez normalement.
- Maintenant, l'ascenseur descend.
  - Troisième étage : relâchez un peu.
  - Deuxième étage : relâchez un peu plus.
  - Premier étage : détendez-vous complètement.
- Répétez.

6. Bascule du bassin

Qu'est-ce que cet exercice fait? Il peut aider à réduire les douleurs au bas du dos. Voici comment le faire :

- Mettez-vous sur les mains et les genoux (à quatre pattes).
- Tenez votre dos droit. Ne faites ni le dos rond, ni le dos creux. Tenez la tête en ligne avec l'épine dorsale.
- Contractez les muscles de votre ventre (abdominaux) en tirant vers l'intérieur et vers le haut.
- Rentrez vos fesses.
- Relâchez lentement les muscles abdominaux et les fessiers. Gardez le dos droit. Ne le laissez pas devenir creux.
- Répétez lentement.

Exercices à éviter

La plupart des exercices ne posent pas de problème durant la grossesse, mais il y en a quand même quelques-uns à éviter. Ce sont les exercices qui sont trop durs pour le dos ou le ventre, ou qui peuvent vous faire perdre l'équilibre.

Par mesure de sécurité, évitez :

- les rotations du tronc avec les jambes droites en position debout;
- les redressements sur le dos avec les deux jambes droites;
- les redressements assis avec les jambes droites;
- les exercices en position couchée qui vous obligent à soulever le bas du dos du plancher;
- l'appui brachial renversé (la bicyclette);
- les flexions accentuées des genoux, de haut en bas et de bas en haut;
- l'exercice qui consiste à toucher la pointe des pieds avec les doigts en position debout sans plier les genoux.

Si vous ne savez pas si un exercice est sûr ou non, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou à votre physiothérapeute.

Vie active

En plus d'un programme d'exercices quotidiens, marcher, faire du vélo et nager font partie d'une vie active.

Si vous étiez active avant de devenir enceinte, essayez de le rester pendant votre grossesse. Ne manquez pas de lire la section qui indique les activités sans danger et les exercices à éviter durant la grossesse.

Si vous n'étiez pas très active physiquement auparavant, vous pourriez commencer par la marche, la natation et les exercices prénatals.

Il est important d'utiliser le simple bon sens. Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous ressentez une douleur, si vous vous sentez fatiguée ou si vous êtes essoufflée, ralentissez ou changez d'activité.

Essayez de trouver une activité que vous aimez, et amusez-vous!

Lignes directrices pour une saine activité

Suivez les lignes directrices sur la sécurité et le confort dans l'activité à la page 120.

Choisissez une activité que vous aimez et que vous pouvez pratiquer de dix à quinze minutes à la fois, trois ou quatre fois par semaine.

Réchauffez-vous ou étirez-vous avant toute activité. Commencez en douceur. Récupérez ou étirez-vous après l'activité. Ralentissez petit à petit. N'arrêtez pas tout d'un coup.

Faites le test « parler en marchant ».

Si vous marchez à la bonne vitesse, vous devriez être capable de parler pendant votre activité. Si vous n'êtes pas capable de parler, vous en faites trop. Ralentissez!

N'oubliez pas de manger et de boire.

Prenez une petite collation, comme du pain de blé entier ou un muffin, environ une heure à 90 minutes avant de commencer. Cela vous donnera de l'énergie et vous éviterez ainsi de puiser dans les réserves dont votre bébé a besoin.

S'il fait chaud dehors ou dans la pièce, buvez de petites quantités d'eau toutes les cinq minutes pendant votre activité.

Évitez les activités qui comprennent :
- des sauts;
- des torsions;
- des mouvements brusques;
- des courses rapides;
- des accélérations brutales.

La marche

Marcher, c'est facile et c'est une des meilleures choses que vous pouvez faire lorsque vous êtes enceinte. La marche est une activité naturelle et vous ne courez à peu près aucun risque de vous blesser en la pratiquant.

La marche rapide est excellente. Vous utilisez plus de la moitié des muscles de votre corps lorsque vous marchez. De plus, la marche fait mieux fonctionner votre coeur, vos poumons et vos muscles.

Marcher d'un bon pas régulier peut réduire la pression sanguine, améliorer la digestion et aider à prévenir la constipation. Cela aide aussi votre corps à utiliser plus de calories. Si vous mangez des aliments santé, la marche vous aidera à maintenir un poids santé et à vous sentir bien dans votre peau.

La marche a d'autres bienfaits.

- Elle ravive l'esprit. Vous aurez plus d'énergie et vous vous sentirez moins fatiguée.
- Elle réduit le stress et la tension.

Enfin, la marche est une activité agréable, peu importe si vous en faites seule, en famille ou avec des amis!

Apprendre à relaxer

Lorsque vous relaxez, vous débarrassez votre corps (vos muscles) et votre esprit de toute tension.

Apprendre à relaxer :
- vous aide à ménager votre énergie;
- fait en sorte que vous vous sentez bien;
- aide à rendre la naissance de votre bébé facile.

L'utilisation des techniques de relaxation est une des meilleures manières de réduire l'inconfort pendant le travail.

Il y a beaucoup de façons de relaxer. Si vous avez trouvé une méthode qui vous aide à relaxer, utilisez-la.

Quand vous relaxez :
- assurez-vous que chaque partie de votre corps est soutenue et dans une position confortable;
- débarrassez vos muscles de toute tension;
- faites le vide dans votre esprit;
- respirez lentement et inspirez autant d'air que vous en expirez.

Apprendre à relaxer, c'est acquérir une connaissance pratique. Apprenez comment faire maintenant. Cela vous sera utile pendant le reste de votre vie.

Trouver des positions pour vous aider à relaxer

Vous ne savez pas dans quelle position vous pourrez le mieux vous détendre pendant le travail. Nous vous suggérons donc d'apprendre à relaxer dans différentes positions.

Lorsque vous relaxez, la seule position à éviter est couchée à plat sur le dos. Dans cette position, le poids de l'utérus comprime les vaisseaux sanguins et nuit à la circulation du sang dans votre corps et celui du bébé.

Beaucoup de femmes aiment prendre les positions suivantes pour relaxer :

Couchée sur le côté, avec un oreiller sous la tête et un autre entre les genoux. Les deux jambes sont un peu repliées. Il est recommandé de se coucher sur le côté gauche car cela améliore la circulation du sang dans votre corps et celui de votre bébé.

Couchée sur le côté, avec un bras derrière le dos. La tête et les épaules reposent sur un oreiller. Mettez un autre oreiller sous la jambe du dessus. Là encore, il est recommandé de vous coucher sur le côté gauche pour améliorer la circulation du sang.

Couchée sur le dos, avec au moins deux oreillers sous la tête et les épaules, et au moins un autre sous les genoux. Ne prenez pas cette position dans les dernières semaines de grossesse, parce que le poids du bébé créera une pression sur l'un de vos principaux vaisseaux sanguins.

Pendant la relaxation

Il peut être utile que votre partenaire de travail (la personne qui vous accompagnera pendant le travail) vérifie si vos muscles sont bien détendus pendant que vous apprenez à relaxer. Il peut le faire en touchant ou en soulevant doucement certaines parties de votre corps. Par exemple, si votre jambe ou votre bras est mou et détendu, votre partenaire le repose délicatement sur l'oreiller. Si la jambe ou le bras semble raide ou tendu, il le masse doucement jusqu'à ce qu'il soit bien détendu. Un toucher délicat et chaud peut vous aider à relaxer plus complètement. Beaucoup de gens arrivent à se « laisser aller » et à détendre leurs muscles en réponse à un toucher léger.

Respirez lentement et profondément pendant que vous apprenez à relaxer.

Quand vous tendez vos muscles, faites-le juste assez pour les sentir se contracter. En vous relaxant, pensez à relâcher la tension dans vos muscles.

Votre partenaire peut utiliser une voix calme et réconfortante pour vous aider à relaxer. Cela vous aidera à apprendre comment vous détendre et il se peut que le ton de sa voix soit suffisant pour vous aider à relaxer. Pendant le travail, le son de la voix de votre partenaire peut vous rassurer et vous calmer lorsque vous essayez de vous détendre. Nous suggérons que votre partenaire vous lise la section suivante, « La relaxation étape par étape », pendant que vous apprenez à relaxer.

La relaxation étape par étape

Pour apprendre à relaxer, vous devez sentir, puis éliminer la tension dans vos muscles. Pour cela, vous devez contracter, puis relâcher vos muscles un par un. Inspirez en contractant vos muscles et expirez en les relâchant.

Vous pouvez commencer par les orteils et remonter jusqu'au visage. Vous pouvez aussi commencer par le visage et descendre jusqu'aux orteils. Essayez les deux pour voir ce que vous aimez le mieux.

Trouvez une position confortable dans laquelle toutes les parties de votre corps sont soutenues.

- Inspirez en contractant vos orteils et en les repliant vers vous.
  Expirez et détendez-vous.
- Inspirez en contractant vos jambes.
  Expirez et détendez-vous.

- Inspirez en contractant vos fessiers et vos muscles pelviens.
  Expirez et détendez-vous.
- Inspirez en serrant les poings ou en étendant les doigts.
  Expirez et détendez-vous.
- Inspirez en pliant les poignets.
  Expirez et détendez-vous.
- Inspirez en rapprochant vos omoplates l'une de l'autre.
  Expirez et détendez-vous.
- Inspirez en plissant votre visage pour le rendre aussi petit et serré que possible.
  Expirez et détendez-vous.
- Continuez de respirer lentement, en expirant la même quantité d'air que vous inspirez… inspirez, expirez, inspirez, expirez…
- Relâchez votre corps au complet. Fermez les yeux, reposez-vous. Inspirez, expirez, inspirez, expirez.
- Plus votre état de relaxation deviendra profond, plus votre corps semblera lourd, comme s'il s'enfonçait dans le plancher. Laissez-vous aller. Inspirez, expirez, inspirez, expirez.
- Continuez à inspirer et expirer, inspirer, expirer, inspirer, expirer. Laissez le son et le rythme de votre respiration garder votre esprit vide et calme.
- Vous vous endormirez peut-être. Laissez-vous aller. Inspirez, expirez, inspirez, expirez, inspirez, expirez.
- Quand vous serez prête à bouger, faites-le lentement. Ouvrez et fermez vos mains. Faites des cercles avec vos pieds et vos chevilles. Bougez vos jambes. Asseyez-vous lentement. Reposez-vous un moment, puis mettez-vous debout.

Après la venue de bébé : un programme postnatal

Il est important de faire des exercices après la naissance de votre bébé. Ils aideront votre corps à s'adapter et à revenir à l'état dans lequel il se trouvait avant votre grossesse. La période qui suit la naissance du bébé s'appelle la période « postnatale ». Les exercices postnatals peuvent :

- améliorer la circulation de votre sang;
- aider votre corps à guérir plus vite;
- redonner de la force à vos muscles;
- augmenter votre énergie;
- aider vos intestins et votre vessie à revenir à leur état normal;
- vous aider à vous sentir mieux et plus détendue.

Vous pouvez commencer les exercices postnatals dès que le bébé est né. Consultez la section 7, « Naissance en santé », pour voir quels exercices postnatals vous pouvez faire pendant que vous êtes à l'hôpital.

De retour à la maison, recommencez à faire vos exercices prénatals. Allez-y doucement au début. Vos forces vous reviendront avec le temps.

Il est important de faire des activités saines après la naissance du bébé. Vous pouvez marcher ou faire de la natation. Assurez-vous que vos sutures (points) sont bien guéries et que tout saignement a cessé. N'essayez pas d'en faire trop. Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous ressentez une douleur ou que vous saignez plus, appelez votre fournisseur de soins de santé pour lui demander conseil.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé avant de recommencer à pratiquer un sport ou une activité que vous pratiquiez avant. Au bout de huit semaines, vous devriez être capable de faire toutes vos activités préférées.

Programme postnatal

Pendant la première semaine à la maison :

Commencez par vous réchauffer

Faites les exercices d'échauffement et des étirements doux qui ne vous causent pas d'inconfort.

Exercices de renforcement

- Bascule du bassin
- Exercices pour le plancher pelvien
- Redressements partiels*
- Redressements en diagonale*

Exercices de récupération

Relaxation

- Couchez-vous sur le dos avec les genoux pliés, vos bras reposant le long de votre corps.
- Redressez une jambe en ramenant le genou au sol et en pointant les orteils vers votre tête.
- Pressez le bas de votre dos contre le plancher.
- Rapprochez vos omoplates.
- Rentrez le menton et posez la tête fermement sur le sol.
- Étirez vos bras vers les pieds.
- Maintenez la position tout en comptant jusqu'à 10.
- Relâchez lentement et complètement. Respirez lentement et profondément.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Pendant votre deuxième semaine à la maison, ajoutez les autres exercices d'étirement et de renforcement de votre liste d'exercices prénatals.

* **Si vous avez eu une césarienne, lisez la section suivante avant de faire ces exercices**.

Après une césarienne

Vous pouvez, et vous devriez, commencer les exercices postnatals pendant que vous êtes encore à l'hôpital. La section « Naissance en santé » contient des exercices de respiration et d'autres exercices qui vous aideront.

De retour à la maison, vous pouvez faire les mêmes exercices postnatals que les autres mères, avec une exception. Attendez de trois à six semaines après l'accouchement avant de faire les exercices abdominaux (redressements partiels et redressements en diagonale).

Prendre soin de son dos tout en prenant soin de son bébé

Pour vous assurer de ne pas vous blesser au dos, conservez votre bonne posture et faites attention quand vous soulevez une charge.

Souvenez-vous de plier les genoux pour soulever facilement une charge.

Pour soulever un bébé ou un jeune enfant, suivez les instructions données dans la section « Confort au quotidien ». Ne portez pas un bébé ou un enfant sur votre hanche.

Vous pouvez aussi protéger votre dos en plaçant le matelas de la couchette aussi haut que possible. Abaissez le côté de la couchette pour prendre le bébé ou changer les draps.

Utilisez une table à la hauteur de votre taille pour changer les couches du bébé ou lui donner son bain. Si vous n'en avez pas, mettez-vous à genoux pour faire ces choses.

Les poignées de la poussette devraient être à la hauteur de la ceinture. Marchez bien droite et poussez avec les bras.

Assurez-vous d'avoir un bon soutien lorsque vous nourrissez votre bébé au sein ou au biberon.

Lorsque vous êtes assise :
- Utilisez un coussin pour soutenir le bas du dos.
- Posez vos bras sur des coussins ou des accoudoirs.
- Utilisez un petit tabouret pour soulever vos pieds.

Lorsque vous allaitez couchée sur le côté :
- Mettez un coussin entre vos jambes et sous le bas de votre dos.
- Ne vous tordez pas le dos.

Si vous utilisez un porte-bébé du genre Snugli[MD], réglez-le de manière à porter le bébé au-dessus de votre taille.

Lorsque vous placez un siège de bébé dans la voiture, ou quand vous le sortez, vous devez protéger votre dos. Vous pouvez le faire en posant un genou sur le siège de la voiture ou en mettant un pied sur le plancher. Placez-vous bien en face du siège lorsque vous bouclez la ceinture du bébé.

Naissance en santé

UNE NOUVELLE VIE

Réflexion sur l'accouchement

L'accouchement est un événement normal et naturel. Malgré tout, beaucoup de femmes ressentent à la fois de l'inquiétude et de l'excitation lorsqu'elles pensent à leur accouchement.

Cela aide de se renseigner le plus possible sur l'accouchement. Vous vous sentirez prête si vous savez à quoi vous attendre. Si vous savez comment respirer, relaxer et prendre des positions confortables pendant l'accouchement, cela pourrait vous donner la confiance dont vous avez besoin pour vous dire que vous êtes capable!

Tout en vous renseignant sur l'accouchement, vous pourrez faire des plans pour la naissance de votre bébé. La plupart des hôpitaux veulent répondre aux besoins de toute la famille. Renseignez-vous sur les mesures d'accueil familial et sur les autres possibilités pendant vos cours prénatals. Vous pourriez aussi visiter votre hôpital et parler à votre fournisseur de soins de santé. Lorsque vous connaîtrez les options, vous pourrez faire le choix qui vous convient le mieux.

Quand il s'agit de la naissance de VOTRE enfant, l'accouchement prend une signification toute particulière.

Plus vous apprendrez de choses sur l'accouchement, moins vous vous inquiéterez. Le but à viser est de relaxer et d'avoir confiance en vous-même.

Un message pour le partenaire de travail

Le partenaire de travail est une personne que la future mère souhaite avoir à ses côtés pour l'aider pendant le travail et l'accouchement. Cette personne reste avec la femme et lui offre un soutien pendant qu'elle accouche.

Si vous êtes un partenaire de travail, vous pouvez aider la future mère :

- en l'accompagnant à au moins une visite prénatale chez le médecin;
- en visitant l'hôpital avec elle avant le travail et l'accouchement;
- en lisant et en apprenant comment l'aider pendant l'accouchement (commencez par cette section);
- en assistant aux cours prénatals avec elle;
- en prenant le temps de pratiquer avec elle les façons de respirer, de relaxer, de réduire l'inconfort et de changer de positions;
- en l'aidant activement à respirer, à relaxer et à être aussi à l'aise que possible pendant le travail.

Tout le monde peut être partenaire de travail : le conjoint, bien sûr, mais aussi un membre de la famille, ou une amie. On n'a pas besoin de talents particuliers. Il faut juste être là et s'occuper de la future maman avec affection.

Planifier la naissance de son bébé

La première étape de la planification de la naissance est de déterminer les choix offerts dans votre communauté. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou votre monitrice de cours prénatals. Allez visiter l'hôpital. Vous pouvez aussi en apprendre beaucoup en lisant.

Une fois que vous connaîtrez vos options, commencez à réfléchir au genre d'aide que vous souhaiteriez avoir pendant le travail et l'accouchement et après la naissance. Vous pouvez faire une liste ou simplement garder vos idées en tête. Si vous voulez être certaine que les choses vont se passer comme vous le voulez, assurez-vous de parler de vos plans avec votre fournisseur de soins de santé et le personnel de l'hôpital.

Toutes les femmes souhaitent que leur accouchement soit normal et sans complications. Mais personne ne sait comment se déroulera le travail. S'il y a des problèmes, les choses ne se passeront probablement pas comme vous l'aviez espéré. Malgré tout, le temps que vous aurez consacré à imaginer et à planifier votre accouchement et à en discuter vous aidera à en faire une expérience heureuse. Vous voudrez peut-être dresser une liste ou préparer un plan de naissance. Consultez le plan de naissance à la page 143.

Le plan de naissance de mon bébé

Un plan de naissance est un outil conçu pour vous aider à vous préparer à la naissance de votre bébé. Il s'agit d'un point de départ pour :

- exprimer vos craintes, vos attentes, vos désirs et vos besoins à votre médecin ou fournisseur de soins de santé;
- prendre connaissance et discuter des différents moyens offerts et des meilleures pratiques pour l'accouchement à l'endroit choisi pour l'accouchement;
- décider de la façon dont vous voulez faire participer votre partenaire ou votre personne de soutien.

Il est idéal de compléter votre plan de naissance après avoir suivi les cours prénataux et le cours sur l'allaitement. Renseignez-vous autant que possible sur l'accouchement afin de pouvoir faire le plan le plus sécuritaire et le plus adéquat pour vous et votre bébé. Vous pouvez vous servir du formulaire qui se trouve à la page 2 ou préparer votre propre plan de naissance.

Renseignements à prendre en considération et à discuter avec votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé

Comment gérer les contractions

Au fil du temps, les femmes ont trouvé diverses mesures de confort visant à soulager l'inconfort associé aux contractions en début de travail. Voici quelques exemples qui peuvent être utiles :

- Prendre une douche
- Marcher
- Porter ses vêtements habituels ou un pyjama
- Utiliser une balle d'accouchement
- Écouter de la musique
- Se concentrer sur un point fixe
- Utiliser des oreillers de soutien
- Utiliser des compresses chaudes ou froides
- Recevoir un massage

Certains médicaments peuvent être administrés pendant le travail pour atténuer la douleur. Voici quelques exemples :

- Entonox (gaz hilarant)
- Fentanyl
- Morphine
- Anesthésie péridurale

La naissance de votre bébé

Lorsque viendra le moment de pousser, votre infirmière et votre personne de soutien vous aideront à trouver une position confortable. Vous pouvez avoir recours à l'un des moyens suivants :

- Utiliser une barre d'accroupissement
- Vous allonger sur le côté
- Vous asseoir sur la toilette pour commencer à pousser

Après sa naissance, votre bébé en santé et à terme sera placé sur le ventre directement sur votre poitrine pour le contact peau à peau. Il est important pour votre bébé de demeurer en contact peau à peau pour la première ou les deux premières heures suivant sa naissance afin de l'aider à faire la transition au monde extérieur. Ce contact favorise également le déclenchement de l'allaitement.

Autres sujets de discussion

Lorsque vous assistez à vos cours prénataux ou au cours sur l'allaitement ou que vous faites de la lecture sur l'accouchement, prenez en note toutes les questions qui vous viennent à l'esprit. Les parents se posent souvent des questions sur la surveillance fœtale interne et externe, sur l'utilisation des forceps ou de la ventouse obstétricale, ainsi que sur l'épisiotomie.

Le plan de naissance de mon bébé

Mon nom : _____

Les personnes de soutien lors de mon accouchement : _____

Ce qui est le plus important pour moi par rapport au travail et à l'accouchement : _____

_____

Ce qui me fait peur ou me préoccupe par rapport au travail et à l'accouchement :_____

_____

Les mesures de confort que j'aimerais utiliser pendant mon travail :_____

_____

Ce que j'aimerais que mon partenaire ou
ma personne de soutien fasse pour m'aider :_____

_____

J'ai reçu des renseignements sur les choix en
matière d'alimentation du nourrisson et j'ai choisi :_____

_____

Signature de la mère : _____

Date de révision avec le médecin :_____

Signature du médecin : _____

Remarque : À l'hôpital, les médecins et les infirmières seront là pour vous offrir du soutien, vous renseigner et vous aider tout au long de votre travail. Ils discuteront avec vous de tout changement dans le déroulement de votre travail.

Comment se préparer à l'accouchement?

Dans cette section, nous allons parler des moyens que vous pouvez prendre pour vous préparer à accoucher.

Le travail et l'accouchement demandent de gros efforts. Il faut de la concentration et des efforts pour être aussi à l'aise que possible. Il y a deux principaux moyens de se préparer. Premièrement, vous devez comprendre le processus du travail et comment faire pour le faciliter. Deuxièmement, vous devez apprendre et vous exercer à utiliser autant de techniques que vous pouvez pour réduire l'inconfort. Vous ne savez pas à l'avance quelles techniques vous aideront le plus pendant le travail, alors nous vous recommandons d'apprendre plusieurs méthodes. Vous pourrez ainsi toutes les utiliser s'il le faut.

Que se passe-t-il durant le travail et l'accouchement?

Pendant neuf mois, votre bébé a grandi dans votre matrice (utérus). L'utérus est fait de muscles très forts. Ils s'étirent à mesure que le fœtus grossit. Le bout de l'utérus, qu'on appelle le col, s'ouvre dans le vagin. Lorsque vous êtes enceinte, le col de l'utérus est épais et fermé par un bouchon de mucus (encerclé sur le dessin).

Durant le travail, les muscles de l'utérus se resserrent et se relâchent. Ces mouvements font ouvrir le col et aident le bébé à sortir de l'utérus et à descendre dans le vagin. Ils se répètent un grand nombre de fois, jusqu'à ce que le bébé naisse. Ces mouvements s'appellent les « contractions ».

Le travail comprend trois stades ou étapes.

Premier stade

Le col de l'utérus s'amincit (effacement) et s'ouvre (dilatation). Au cours de cette étape, le col de l'utérus s'ouvre lentement, passant de un à 10 cm. Le premier stade dure souvent de 12 à 18 heures.

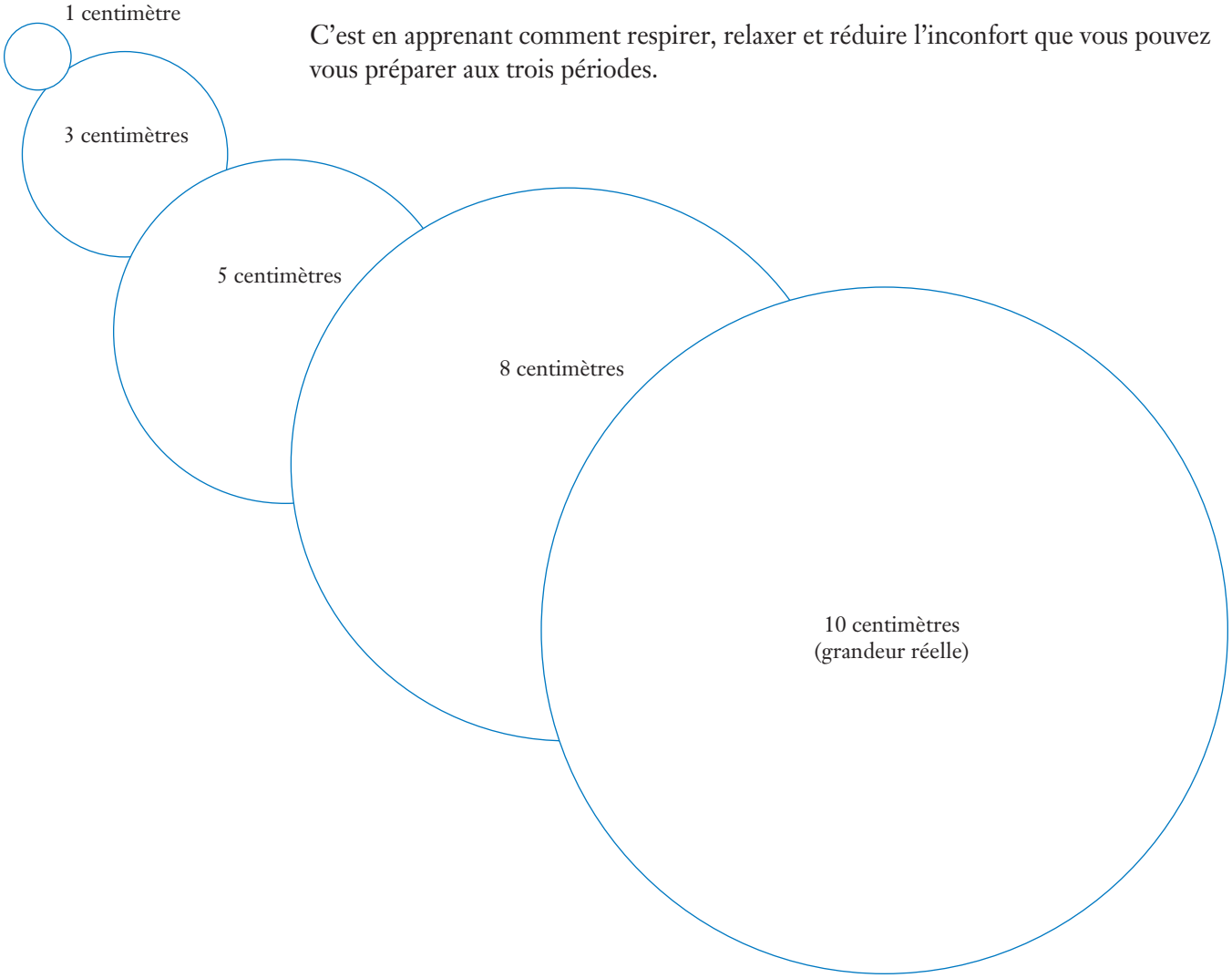
Deuxième stade

Lorsque le col de votre utérus sera ouvert à 10 cm, le médecin ou l'infirmière dira qu'il est *complètement dilaté*. Cette étape dure entre une heure et demie et deux heures.

Troisième stade

Le placenta, qui a nourri votre bébé dans l'utérus, sort. Cela prend entre 15 et 30 minutes.

C'est en apprenant comment respirer, relaxer et réduire l'inconfort que vous pouvez vous préparer aux trois périodes.



Apprendre à relaxer

La relaxation est une des meilleures manières de travailler avec votre corps pendant les contractions. Vous trouverez des détails sur les moyens de relaxer à la page 137 de la section 6, « Activités santé ».

Vous ne savez pas dans quelle position vous vous sentirez le mieux pendant le travail, alors nous vous suggérons de vous exercer à relaxer dans plusieurs positions. Exercez-vous à prendre les positions de travail et d'accouchement indiquées. Une seule position de relaxation est à éviter : couchée à plat sur le dos. Dans cette position, le poids de votre utérus comprime les vaisseaux sanguins et peut réduire la circulation du sang dans votre corps et celui de votre bébé.

Positions durant le travail et l'accouchement

C'est maintenant que vous devez vous exercer à prendre toutes les positions qui sont possibles pendant le travail. Si vous vous exercez, elles vous sembleront confortables.

Les exercices de la section 6, « Activités santé », vous permettront d'assouplir et de renforcer votre corps. Grâce à ces exercices, vous vous sentirez bien dans ces positions.

Voici quelques points importants à garder à l'esprit pendant le travail :

- **Marchez** aussi longtemps que vous le pouvez. Cet exercice aide à rendre les contractions moins pénibles et plus fortes. Vos contractions doivent être fortes pour aider votre bébé à naître.
- **Restez debout ou assise** aussi longtemps que vous le pouvez. Cela facilite le travail de l'utérus.
- **Ne restez pas trop longtemps dans la même position.** Essayez de rester hors du lit autant que possible.

Positions pendant le premier stade

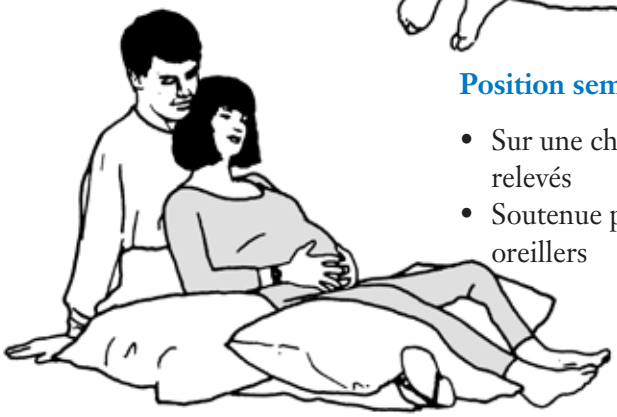
Marcher

Debout

- Se pencher vers l'avant en position debout
- Balancer les hanches de gauche à droite

À genoux

- Sur les mains et les genoux (à quatre pattes)
- Se pencher vers l'avant en s'appuyant sur une chaise



Position semi-assise

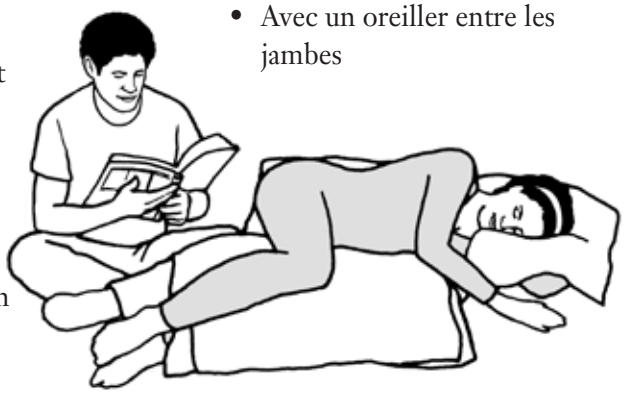
- Sur une chaise, les pieds relevés
- Soutenue par des oreillers

Assise en se tenant droite

- Assise en tailleur (en indien)
- Se pencher vers l'avant en s'appuyant sur une autre personne qui vous soutient par les aisselles
- S'appuyer sur le dos d'une chaise
- S'appuyer sur le réservoir de la toilette
- S'asseoir bien droite sur un ballon de naissance

Couchée sur le côté

- Avec un oreiller entre les jambes



Se bercer

Positions pendant le deuxième stade – Pousser

Accroupie

- S'accroupir en étant soutenue
- Fesses soutenues

Position semi-assise

Couchée sur le côté

- Avec un oreiller entre les jambes
- Avec une jambe soutenue par le partenaire

À genoux

- Sur les mains et les genoux (à quatre pattes)
- Se pencher vers l'avant en s'appuyant sur une chaise
- Se pencher vers l'avant en s'appuyant sur les genoux d'une personne

Massage

Vous ne savez pas à l'avance quel genre de massage vous fera du bien pendant le travail. Nous vous recommandons d'essayer beaucoup de types de massages. Vous aurez ainsi le choix quand le moment sera venu.

Quelques conseils pour la personne qui masse :

- Vous devez vous détendre et respirer régulièrement. Cela aidera la femme à se détendre elle aussi.
- Commencez par une pression délicate mais ferme.
- Allez-y de tout votre corps; n'utilisez pas seulement vos mains et vos bras. Vous remarquerez peut-être que vous balancer d'avant en arrière aide à donner le massage.
- Dans certaines positions de travail et d'accouchement, la femme en travail s'appuie et ou se repose sur son partenaire. La plupart de ces positions sont bonnes pour le massage.
- Il n'y a pas que le dos que vous pouvez masser. Vous pouvez aussi masser les bras, les jambes, l'intérieur des cuisses, les mains, les pieds, la nuque, le visage et le cuir chevelu.

Effleurage

Contre-pression

Massages longitudinaux

Différentes façons de donner un massage

Effleurage : Vous pouvez caresser le ventre (l'abdomen), le bas du dos ou les cuisses du bout des doigts, en n'appliquant presque aucune pression. Vous pouvez le faire en décrivant des courbes, des cercles ou des huit, selon ce que préfère la femme.

Contre-pression : C'est une pression ferme et continue sur le bas du dos. Utilisez le talon de la main et exercez une pression avec tout le poids de votre corps. Vous pouvez aussi faire des petits mouvements circulaires tout en exerçant une pression. La contre-pression est utile pendant les contractions. Elle peut aider à soulager la douleur dans le bas du dos que la femme ressent au cours des contractions. Exercez la pression sur la partie du dos où la femme vous dit qu'elle a mal.

Massages longitudinaux : Déplacez la main ouverte lentement et doucement. Le mouvement peut se faire dans n'importe quelle direction et sur toutes les parties du corps. Appliquez très peu de pression et laissez votre main épouser la forme du corps.

Trouver des façons de réduire l'inconfort

Beaucoup de femmes trouvent que les trucs donnés dans cette section sont efficaces. Essayez-les et essayez-en d'autres aussi. Trouvez ce que vous aimez le mieux.

Chaleur et froid

Passer un linge chaud ou froid sur le front peut vous aider à relaxer.

Essayez un bain chaud ou une douche chaude.

Une bouillotte appliquée contre le bas du dos ou du ventre (abdomen) peut aussi aider. Certaines femmes préfèrent un sac de glace à une bouillotte chaude.

Musique

Amenez un lecteur de disques compacts («CD») à écouteurs à l'hôpital. La musique pourrait vous aider à relaxer et à vous sentir comme chez vous. Si vous avez écouté une musique apaisante pendant vos exercices de respiration et de relaxation, le simple fait de l'entendre à nouveau pourrait vous aider à vous détendre.

Points de focalisation

Les femmes ont besoin de se concentrer pendant les contractions. La meilleure façon de le faire est de trouver un objet sur lequel se concentrer. Il peut s'agir d'une photo, d'un jouet, du visage du partenaire ou d'une fissure dans le mur. Vous pouvez aussi choisir une image mentale. Vous pouvez penser à une scène paisible ou à un souvenir heureux ou imaginer votre utérus qui s'ouvre pour laisser sortir le bébé. Votre point de focalisation peut aussi changer au cours du travail. Vous pouvez, par exemple, choisir une image intérieure au début du travail. Lorsque le travail devient plus intense, vous devrez peut-être vous concentrer sur quelque chose de plus concret et regarder le visage de votre partenaire. Vous voudrez peut-être fermer les yeux et vous concentrer sur votre respiration.

Liquides

Pendant le travail, vous devrez boire pour remplacer les liquides que vous perdez. Boire aide aussi à maintenir votre niveau d'énergie. Vous vous sentirez mieux en buvant des liquides clairs pour apaiser votre soif. Vous pouvez prendre de l'eau, du jus de pommes, du thé sans lait, du jello ou des sucettes glacées. Si vous avez la bouche très sèche, sucez des cubes de glace, une débarbouillette humide ou une sucette peu sucrée.

Sachez que le travail est différent pour chaque femme. Il n'y a pas de bonnes et de mauvaises façons de faire. Essayez tous les moyens que vous pouvez pour augmenter votre confort, afin de trouver ceux que vous aimez le mieux.

Soulagement des douleurs au dos

La plupart des femmes ressentent les contractions dans le bas ventre, mais dans environ un cas sur quatre, c'est dans le dos qu'elles ont mal. Les douleurs au dos sont causées par la pression que le dos de votre bébé exerce contre votre colonne vertébrale. Vous allez sentir la douleur juste en dessous de la taille et elle durera pendant la majeure partie de la première étape du travail.

Tous les trucs proposés pour vous soulager pendant le travail vous aideront à supporter cette douleur au dos. Voici celles qui pourraient aider le plus :

Prenez des positions qui réduisent la pression que le bébé exerce sur votre dos

- Mettez-vous sur les mains et les genoux (à quatre pattes).
- Penchez-vous vers l'avant en position assise ou debout.
- Couchez-vous sur le côté.
- Asseyez-vous sur le plancher dos à dos avec votre partenaire, puis balancez-vous d'un côté à l'autre ou d'avant en arrière.

Massage

- Un massage énergique du dos, des hanches et des cuisses.
- Contre-pression énergique de la paume, du poing ou du talon de la main sur le point le plus douloureux.

Chaleur et froid

- Placez une bouillotte chaude ou une poche de glace sur le point le plus douloureux.
- Tenez-vous debout ou assise sous la douche, le jet d'eau dirigé vers le bas de votre dos.

La respiration durant le travail et l'accouchement

Respirer n'est pas une chose à laquelle nous pensons très souvent. Cependant, pendant l'accouchement, faire attention à la façon dont vous respirez peut réellement faire une différence. En apprenant à respirer de manières différentes, vous pourrez mieux relaxer au cours du travail. Votre respiration peut rendre vos contractions plus efficaces.

Au cours de la première période du travail, on utilise trois modes de respiration :

- respiration lente et profonde;
- respiration rapide et peu profonde;
- respiration haletante.

La plupart des femmes commencent par la respiration lente et profonde et continuent tant qu'elle leur fait du bien. C'est la façon de respirer la plus reposante. Passez à la respiration plus rapide et moins profonde seulement lorsque vous en sentirez le besoin.

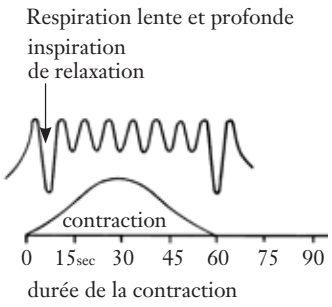
C'est à vous de choisir le rythme de respiration. Nous vous suggérons d'utiliser ces conseils de la manière qui vous aide le plus pendant l'accouchement. Il est très important de faire des exercices de respiration avant le début du travail. Votre fournisseur de soins de santé vous aidera à déterminer quelles techniques de respiration vous conviennent.

Respiration lente et profonde

Votre respiration normale peut être plus rapide ou plus lente que celle d'une autre personne. Commencez par essayer de relaxer et de respirer d'une manière que vous trouvez confortable.

Pour utiliser la respiration lente et profonde pendant le travail :

- Au début d'une contraction, prenez une inspiration de relaxation par le nez ou la bouche, et expirez par le nez ou la bouche, selon ce qui vous semble le plus naturel et le plus confortable.
- Inspirez lentement en fixant votre attention sur votre ventre qui monte et sur votre poitrine qui se gonfle.
- Expirez lentement en fixant votre attention sur votre ventre qui descend et sur votre poitrine qui se dégonfle. Gardez la bouche légèrement ouverte et détendue. L'expiration doit ressembler à un petit soupir de relaxation.
- Répétez jusqu'à la fin de la contraction.
- À la fin de la contraction, prenez une autre inspiration de relaxation.



Comment s'exercer à la respiration lente et profonde :

Votre partenaire ou vous-même pouvez placer une main sur votre ventre ou votre poitrine. Vous verrez qu'elle monte et descend à chaque respiration. Votre partenaire peut s'assurer que vos bras et vos épaules restent détendus.

Vous utiliserez ce type de respiration pendant les contractions qui durent de 30 à 60 secondes.

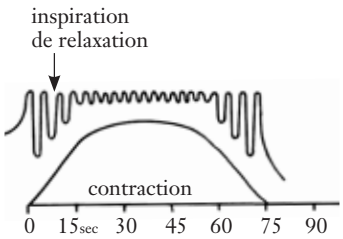
Respiration rapide et peu profonde

Vous pouvez utiliser ce type de respiration quand les contractions deviennent plus fortes. Vous pouvez aussi l'utiliser quand vous avez du mal à rester détendue en pratiquant la respiration lente et profonde. C'est une respiration plus rapide que la respiration lente et profonde, qui fait gonfler seulement le haut de votre poitrine.

Pour utiliser la respiration rapide et peu profonde pendant le travail :

- Lorsqu'une contraction commence, prenez une inspiration de relaxation, par le nez ou par la bouche, puis expirez par le nez ou par la bouche.
- Continuez de respirer par le nez ou par la bouche au rythme qui vous semble le plus confortable. À mesure que la contraction devient plus forte, accélérez le rythme de votre respiration.
- À mesure que la contraction gagne en force et que le rythme de votre respiration augmente, commencez à respirer seulement par la bouche, en vous efforçant de garder la bouche souple et détendue.
- Quand la force de la contraction commence à diminuer, recommencez à respirer plus lentement en inspirant par le nez ou la bouche et en expirant par la bouche.
- À la fin de la contraction, prenez une autre inspiration de relaxation.

Respiration rapide et peu profonde



Comment s'exercer à la respiration rapide et peu profonde :

Commencez par vous exercer à respirer rapidement, à petits coups.

Prenez une inspiration de relaxation, puis respirez rapidement, par la bouche. Chaque respiration doit être légère et peu profonde.

Essayez différents rythmes jusqu'à ce que vous ayez trouvé celui qui vous convient. Exercez-vous à respirer ainsi jusqu'à ce que vous soyez capable de rester détendue et à l'aise pendant 60 à 90 secondes.

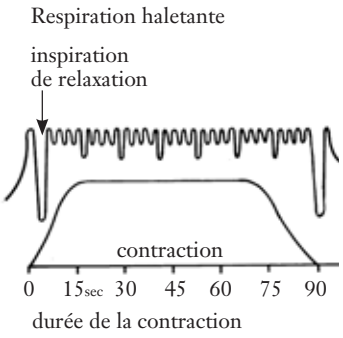
Quand vous vous sentez à l'aise avec la respiration rapide et peu profonde, vous pouvez commencer par respirer lentement, puis accélérer, puis ralentir à nouveau.

La respiration haletante

Ce type de respiration vous aidera à relaxer pendant les contractions plus longues et plus fortes qui ne vous permettent pas de relaxer en utilisant les autres formes de respirations.

La respiration haletante se fait par la bouche. Elle comprend plusieurs respirations rapides et superficielles, suivies d'une expiration complète.

Les respirations rapides font un bruit discret ressemblant à « Hé ». Vous pouvez choisir le rythme qui vous convient. Beaucoup de femmes sont à l'aise avec le rythme « Hé, hé, hé, souffler » (trois respirations rapides, une expiration complète). Vous pouvez aussi essayer d'autres rythmes, comme « Hé, hé, souffler » (deux respirations rapides et une expiration) ou « Hé, hé, hé, hé, souffler » (quatre respirations rapides et une expiration). Essayez-les tous pour pouvoir choisir le meilleur rythme pour vous.



Pour utiliser la respiration haletante pendant le travail :

- Lorsqu'une contraction commence, prenez une inspiration de relaxation, par le nez ou par la bouche, puis expirez par le nez ou par la bouche. Mettez le bout de votre langue derrière vos dents du haut.
- Faites quelques respirations rapides et peu profondes en inspirant et en expirant par la bouche. Relâchez votre langue et expirez à fond par la bouche.
- Utilisez le rythme qui vous convient le mieux, par exemple « Hé, hé, hé, souffler ».
- Répétez jusqu'à la fin de la contraction.
- À la fin de la contraction, prenez une autre inspiration de relaxation.

Comment s'exercer à la respiration haletante :

On utilise ce genre de respiration pendant la phase de la transition qui se produit à la fin du premier stade du travail. Lorsque vous en êtes à cette étape du travail, les contractions peuvent durer jusqu'à 90 secondes. Elles peuvent être très rapprochées.

Exercez-vous à rester détendue et confortable pendant 90 secondes tout en pratiquant la respiration haletante.

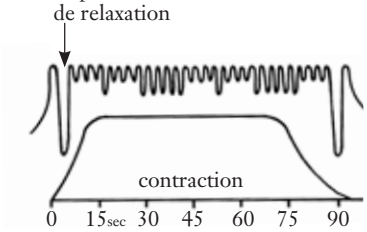
La respiration pour vous aider à ne pas pousser

Parfois, vers la fin du premier stade du travail, les femmes ressentent le besoin de pousser pour faire sortir le bébé. À certains moments pendant le travail, vous ressentirez ce besoin, mais votre médecin ou infirmière vous dira de NE PAS pousser.

Lorsqu'on vous demande de NE PAS pousser au cours du travail :

- Et si vous en ressentez le besoin pendant une contraction, levez le menton et passez de la respiration haletante à une simple expiration. Continuez d'expirer jusqu'à ce que l'envie passe. Retournez ensuite à la respiration haletante. Par exemple : « Hé, hé, hé, souffler; hé, hé, hé, souffler; souffler, souffler, souffler, souffler; hé, hé, hé, souffler. »

Respiration pour ne pas pousser



Comment vous exercer à respirer pour éviter de pousser :

- Pendant que vous vous exercez à la respiration haletante, votre partenaire dit « envie de pousser ». Commencez alors à expirer et continuez pendant quelques secondes jusqu'à ce que votre partenaire dise « envie passée ». Revenez alors à la respiration haletante.

Respirer en poussant

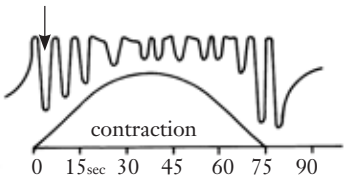
Quand votre col sera complètement dilaté, le médecin ou l'infirmière vous demandera de pousser quand vous en ressentez le besoin. Vous voudrez peut-être pousser plus d'une fois pendant chaque contraction. Nous vous proposons deux modes de respiration pour pousser. Exercez-vous aux deux et utilisez celle qui vous fait le plus de bien pendant le travail.

Pour pousser pendant le travail :

- Quand une contraction commence, prenez une respiration de relaxation en inspirant par le nez ou par la bouche et en expirant par le nez ou par la bouche.
- Utilisez le type de respiration qui vous fait le plus de bien jusqu'à ce que vous sentiez le besoin de pousser.
- Lorsque vous sentirez l'envie de pousser :
  Relâchez vos muscles pelviens.
  - Rentrez le menton et penchez le haut de votre corps vers l'avant.
  - Pincez les lèvres et expirez très lentement tout en poussant.
  - Continuez à respirer ainsi et à pousser jusqu'à ce que l'envie de pousser soit passée.
  - Repliez vos jambes pour ouvrir le bassin.

OU

Respiration pour pousser



- Retenez votre respiration et poussez en comptant jusqu'à six. Prenez une autre courte inspiration et poussez de nouveau en comptant jusqu'à six. Répétez le cycle jusqu'à ce que l'envie de pousser soit passée.
- Reprenez le type de respiration que vous préférez, jusqu'à ce que vous sentiez de nouveau l'envie de pousser.
- À la fin de la contraction, prenez une autre respiration de relaxation.

Comment vous exercer à respirer en poussant :

Demandez à votre partenaire de dire «envie de pousser». Commencez à faire la respiration pour pousser jusqu'à ce qu'il dise «envie passée ». Revenez alors au type de respiration que vous préférez. Les contractions de poussée peuvent durer jusqu'à 90 secondes.

Ne poussez pas réellement quand vous vous exercez. Concentrez-vous sur la relaxation de vos muscles pelviens et imaginez le bébé qui descend et sort.

Dans la prochaine section «Exercices pour le travail», nous donnons des détails sur la manière dont vous pouvez, en compagnie de votre partenaire, vous exercer aux types de respiration et aux autres moyens de réduire l'inconfort afin que vous soyez prêts pour le travail.

La répétition du travail

Ce genre de répétition vous permet, ainsi qu'à votre partenaire, de vraiment essayer toutes les nouvelles techniques que vous avez apprises.

Avant de présenter une pièce de théâtre, les comédiens font une répétition. C'est ce que vous et votre partenaire allez faire.

Votre partenaire vous parlera et fera semblant que vous avez des contractions. Vous allez vous exercer à respirer et à relaxer pendant ces contractions imaginaires. Aussi, votre partenaire vérifiera à quel point vous êtes détendue. Si vous êtes tendue, il pourra vous aider à vous détendre par un contact ou un effleurage délicat.

Essayez de vous exercer à toutes les techniques de respiration différentes pour que chacune vous soit familière et naturelle quand vous les utiliserez réellement pendant le travail.

Au cours de cette « répétition », vous pouvez utiliser des points de focalisation pour vous aider à vous concentrer et des massages pour vous aider à relaxer. Vous pouvez aussi, si vous le voulez, suivre le « Guide du travail et de l'accouchement » aux pages 169 à 178.

Pour votre répétition du travail :

- Trouvez une position confortable.
  Souvenez-vous d'essayer différentes positions pour pouvoir respirer et relaxer efficacement debout, assise ou en marchant.
- Exercez-vous à respirer en faisant semblant d'avoir des contractions.
  Utilisez une horloge ou une montre indiquant les secondes pour simuler les contractions. Commencez par des contractions d'environ 30 secondes et augmentez jusqu'à 90 secondes.
- Pendant les exercices tout comme pendant le travail réel, faites toujours une respiration de relaxation au début et à la fin de chaque contraction.
  Respirez lentement et profondément par le nez ou la bouche.
  Expirez lentement par le nez ou la bouche.
  Vous pouvez respirer par l'un ou par l'autre, selon ce qui vous semble le plus confortable et naturel.

Pour vous exercer à respirer au cours d'une contraction :

- Notez l'heure.
- Dites « contraction ».
- Prenez une respiration de relaxation.
- Effectuez votre exercice de respiration.
- Dites « fin de contraction »
- Prenez une respiration de relaxation.
- Exercez-vous à tous les types de respirations jusqu'à ce que vous vous sentiez détendue et à l'aise en les utilisant. Faites autant de répétitions du travail que vous voulez.

Questions sur l'aide médicale pendant l'accouchement

La plupart des accouchements se passent normalement et sans complications. Les cours prénatals sont importants pour vous préparer au travail et à l'accouchement. Cependant, malgré tous vos efforts de préparation, vous ne pouvez pas être certaine que tout va se passer comme vous l'aviez prévu.

Posez vos questions maintenant. Si vous parlez de vos préoccupations à votre fournisseur de soins de santé pendant votre grossesse, vous vous sentirez plus à l'aise de lui parler si vous avez besoin d'aide médicale au cours du travail. Vous devez savoir à quoi vous attendre pour pouvoir faire les bons choix pour vous et pour votre bébé.

Que se passe-t-il si je dépasse la date prévue pour mon accouchement?

Peu de femmes accouchent à la date prévue. Une grossesse normale dure entre 38 et 42 semaines. Si le travail ne commence pas après ce nombre de semaines de grossesse, votre médecin vous suivra attentivement.

Déclenchement du travail

On parle de « déclenchement du travail » lorsqu'on prend des moyens pour faire en sorte que le travail commence. Le travail peut être déclenché artificiellement pour diverses raisons :

- La mère a un problème médical, comme une maladie cardiaque, le diabète ou de l'hypertension.
- Le bébé a un problème médical et doit venir au monde plus tôt.
- Le médecin décide que votre grossesse a dépassé son terme et qu'il est risqué de la prolonger, tant pour vous que pour le bébé.
- Vous avez perdu les eaux et le travail n'a pas encore commencé.

Le médecin utilise un médicament pour déclencher le travail. Il y a des médicaments pour faire ouvrir le col de l'utérus ou faire commencer les contractions. Certaines femmes reçoivent les deux sortes de médicaments.

Parlez à votre médecin si vous avez d'autres questions à ce sujet.

Qu'est-ce que la surveillance du foetus?

La surveillance du foetus est un moyen de vérifier les effets du travail sur le rythme cardiaque de votre bébé.

Il y a plusieurs moyens de surveiller le foetus. Le type d'appareil qui sera utilisé pendant le travail dépend de l'équipement qu'ont le personnel infirmier et l'hôpital. Il dépend aussi de tout problème qui pourrait survenir pendant le travail. Il y a trois types courants d'appareils de surveillance du foetus :

1. Le foetoscope

Un foetoscope ressemble à un stéthoscope. L'infirmière ou le médecin utilisera un foetoscope pour écouter les battements de coeur du bébé.

2. L'échographie Doppler

Il s'agit d'un petit appareil à ultrasons que l'infirmière ou le médecin tient dans ses mains. Lorsqu'il est appliqué contre votre abdomen, il permet d'entendre les battements de coeur du bébé. Les battements de coeur de votre bébé seront vérifiés selon l'étape du travail à laquelle vous en êtes.

3. Les moniteurs foetaux électroniques

Les battements de coeur de votre bébé et vos contractions peuvent être enregistrés au moyen d'une machine appelée un « moniteur fœtal ». Il y en a deux types :

- Le moniteur externe est maintenu en place sur votre ventre par deux ceintures.
- Le moniteur interne comprend une petite sonde qui est introduite par le vagin et le col de l'utérus. Cette sonde est fixée à la tête du bébé. Cela ne fait pas mal au bébé.

Certains hôpitaux utilisent le moniteur externe pendant environ 20 minutes lorsque vous arrivez. Ensuite, un type d'appareil quelconque de surveillance du foetus sera utilisé à intervalles différents (désignée auscultation intermittente) à parti du début et jusqu'à la fin du travail pour vérifier l'état de santé du bébé.

Un type d'appareil quelconque de surveillance du foetus sera utilisé à partir du début et jusqu'à la fin du travail pour vérifier l'état de santé du bébé.

Si vous voulez en savoir plus long sur la surveillance du foetus ou sur les pratiques de votre hôpital, parlez-en à votre médecin, aux infirmières de l'hôpital ou à la monitrice de vos cours prénatals.

Qu'en est-il du contrôle de la douleur?

Chaque femme ressent les douleurs du travail d'une manière différente. Respirer, relaxer et prendre des positions qui vous soulagent, comme vous avez appris à le faire durant la grossesse, pourraient être tout ce dont vous aurez besoin pour vous aider pendant le travail. Certaines femmes trouvent que ces techniques ne suffisent pas. Elles veulent d'autres moyens de soulager la douleur. Le fait d'être accompagnées d'une personne en qui elles ont confiance pour les soutenir pendant le travail aide les femmes à mieux gérer les douleurs du travail. La plupart des femmes constatent qu'elles se sentent mieux au début et pendant les phases plus avancées du travail lorsqu'elles marchent, se tiennent debout, s'appuient ou s'assoient. Une chaise berçante peut être très réconfortante. Rappelez-vous de prendre de courtes périodes de repos, de manger des collations légères et de boire beaucoup de jus et d'eau.

Les méthodes de contrôle de la douleur ne sont pas toutes offertes dans tous les hôpitaux. Parlez de la question avec votre médecin pendant votre grossesse pour savoir ce qu'il ou elle suggère et ce qui est offert par l'hôpital. Visitez l'hôpital et poser des questions.

Voici quelques moyens qui sont utilisés pour soulager les femmes pendant le travail :

Analgésiques narcotiques (médicaments antidouleur)

Ce type de médicament est habituellement donné par injection (piqûre) dans le muscle de la hanche ou administré directement dans les veines par simple pression. C'est le type de médicament le plus couramment utilisé pendant le travail. Vous en sentirez les effets en l'espace de quelques minutes si le médicament est administré par voie intraveineuse et de 15 à 20 minutes après la piqûre s'il est donné par injection dans le muscle. Le médicament vous donnera aussi envie de dormir.

Beaucoup de femmes trouvent que ce type de médicament les aide à se sentir mieux pendant le travail. D'autres ne le trouvent pas efficace. Il peut donner mal au cœur (des nausées) ou faire vomir certaines femmes.

Les analgésiques peuvent s'accumuler dans votre corps et affecter la respiration du bébé après la naissance, et peut aussi avoir des effets sur le processus d'allaitement maternel. C'est pourquoi la dose (quantité) d'analgésique qu'on vous donne dépend de la période du travail et de l'état physique du bébé. Si, à la naissance, le médicament rend votre bébé somnolent, un fournisseur de soins de santé utilisera un ballon de ventilation à pression positive pour aider votre bébé à respirer.

Entonox/Nitronox

Entonox/Nitronox est un mélange d'oxygène et d'oxyde nitreux. On vous pose un masque sur le visage que vous tenez vous-même. Vous inhalez le mélange lentement et profondément au début d'une contraction. Vous continuez à respirer l'Entonox/Nitronox pendant la contraction. L'Entonox/le Nitronox est retiré pendant les poussées pour vous permettre de bien pousser. Il est ensuite redonné entre les contractions.

Ce mode d'anesthésie est surtout utilisé au cours de la transition (à la fin du premier stade du travail), quand les contractions sont très fortes. Il est aussi utilisé pour faciliter la poussée pendant le deuxième stade. On peut également l'administrer sans danger au début de la première étape. L'Entonox/Nitronox a un effet relaxant. Il vous donne l'impression de flotter. Vous vous sentirez peut-être étourdie. Certaines femmes ont mal au cœur (la nausée). D'autres vomissent. Ce médicament n'a pas d'effets nuisibles sur la mère et le bébé. Les effets disparaissent lorsque vous respirez l'air ambiant.

Anesthésie locale

Les anesthésiques sont des médicaments qui enlèvent la sensibilité à la douleur. Ils sont injectés dans la zone entourant le vagin (le périnée) pour l'engourdir. Ils ont à peu près le même effet que les piqûres qu'on vous fait chez le dentiste pour vous engourdir la bouche. On utilise ce médicament pendant l'accouchement si l'on doit vous faire une épisiotomie (petite incision faite pour agrandir l'ouverture du vagin) ou si le bébé doit être sorti à l'aide de forceps ou d'une ventouse. Au moment de l'injection, vous aurez peut-être une sensation de brûlure. Après, vous ne sentirez plus rien.

Épidurale

L'épidurale est une injection d'anesthésiques dans le bas du dos. Le médicament élimine presque toute sensation entre votre taille et le bout de vos orteils. L'épidurale est une forme d'anesthésie locale qui vous permet de rester éveillée pendant l'accouchement. Le médecin peut vous donner la bonne quantité pour que vous puissiez sentir quand vous devez pousser pendant l'accouchement.

L'épidurale peut être utilisée lorsque le travail ne progresse pas, si vous êtes vraiment fatiguée (épuisée) ou si le médecin doit vous faire une césarienne ou utiliser les forceps pour mettre votre bébé au monde. L'épidurale peut ralentir le travail si elle est donnée avant qu'il soit bien établi. La plupart des médecins évitent cette situation en attendant que les contractions soient régulières et qu'il ait été déterminé que vous êtes dans la phase active.

Seul un médecin spécialement formé peut donner une épidurale. C'est pourquoi les hôpitaux n'offrent pas tous ce genre d'anesthésie. Certaines femmes ont très mal à la tête après avoir eu une épidurale.

Neurostimulation transcutanée

La neurostimulation transcutanée est une manière sûre de réduire la douleur. On utilise un appareil pour produire un léger courant électrique qui engourdit vos nerfs pour que vous sentiez moins la douleur. La méthode est sans danger pour la mère et le bébé. L'appareil est relié à votre peau par des électrodes placées sur votre ventre ou votre dos.

Pour utiliser la neurostimulation transcutanée pendant le travail, un physiothérapeute doit vous montrer comment utiliser l'appareil. Parlez-en à votre médecin ou à votre physiothérapeute si vous voulez en savoir plus.

Pourquoi aurais-je besoin d'une épisiotomie?

Une épisiotomie est une coupure (incision) faite entre le vagin et le rectum. On la fait pour agrandir l'ouverture par laquelle le bébé doit passer pour naître. Elle se fait généralement juste avant la naissance. Il se peut que vous ne sentiez pas grand-chose dans la région coupée à cause de la pression de la tête du bébé qui l'engourdit. On utilisera aussi une anesthésie locale. Après que le bébé est né et que le placenta est sorti, le médecin recoud la coupure en faisant des points de suture qui disparaissent à mesure que la plaie guérit.

La plupart des médecins font une épisiotomie seulement si cela est nécessaire, par exemple, lorsqu'il faut utiliser les forceps pour aider le bébé à sortir ou si la tête du bébé a du mal à passer. Si vous voulez en savoir plus, parlez à votre médecin.

Pourquoi aurais-je besoin des forceps ou d'une ventouse?

Certaines femmes ont besoin d'aide pour sortir le bébé de leur corps. Voici quelques raisons pour lesquelles cela pourrait se produire :

- Le rythme cardiaque du bébé faiblit ou n'est pas régulier.
- La position du bébé rend l'accouchement difficile.
- La mère est trop épuisée pour continuer à pousser.

Dans ces cas, il se peut que le médecin utilise des forceps ou une ventouse lorsque vous poussez.

- Les **forceps** ressemblent à deux cuillères jointes entre elles. On les place de part et d'autre de la tête du bébé pour le tirer délicatement dehors.
- Dans la technique de la **ventouse**, une coiffe de plastique souple est posée sur la tête du bébé et une légère succion permet de tirer le bébé dehors.

Les forceps et les ventouses peuvent laisser des marques sur la tête du bébé. Ce n'est pas grave. Les marques disparaissent rapidement.

Pourquoi aurais-je besoin d'une césarienne?

La césarienne est une opération qu'on fait quand l'accouchement par le vagin présente un risque pour le bébé. Même si vous prévoyez un accouchement normal, il est bon de savoir ce qu'est une césarienne au cas où votre bébé devait être mis au monde de cette façon.

Une césarienne peut être planifiée à l'avance ou décidée pendant l'accouchement à cause de problèmes inattendus. Vous et votre partenaire allez décider, avec votre médecin, si vous allez avoir l'opération. Il est important de vous rappeler que vous n'avez PAS échoué. Le but est d'avoir une mère en santé et un bébé en santé. Parfois, la césarienne est la seule façon d'y arriver.

Voici les raisons les plus courantes de recourir à une césarienne :

- Le travail n'avance pas normalement.
- Des changements du rythme cardiaque indiquent que le bébé a des difficultés ou est fatigué.
- Le placenta saigne ou se détache de la paroi de l'utérus.
- La position du bébé rend l'accouchement par le vagin difficile.
- La mère a un problème de santé, comme le diabète, de l'hypertension, une maladie cardiaque ou de l'herpès actif.

Si vous avez besoin d'une césarienne, la manière dont elle sera effectuée dépendra de l'hôpital où vous accouchez et du médecin qui la fera. Parlez à votre médecin des choix possibles.

- Vous aurez probablement une épidurale. C'est un médicament qui vous engourdit de la taille aux pieds. Vous serez éveillée lorsque le bébé naîtra. Il est improbable qu'on vous donnera un médicament qui vous endormira (anesthésie générale).
- Dans certains cas, votre partenaire pourra rester avec vous; dans d'autres cas, on lui demandera de quitter la salle d'opération.
- La césarienne la plus courante est l'incision « bikini ». Elle est faite au bas du ventre (abdomen), à l'horizontale.

Après une césarienne, le bébé a besoin d'une attention spéciale des médecins et des infirmières. On vous l'apportera ensuite enveloppé dans une couverture chaude pour que votre partenaire et vous-même puissiez le prendre dans vos bras.

La plupart des mères guérissent moins vite d'une césarienne que d'un accouchement par le vagin (vaginal). C'est parce qu'il s'agit d'une opération (intervention chirurgicale). Mais vous verrez que les soins à donner à votre bébé et l'amour que vous avez pour lui vous aideront à vous sentir mieux rapidement.

Pour en savoir plus sur la guérison après une césarienne ou sur un accouchement normal après avoir eu une césarienne, consultez la section « Premiers soins pour la mère et l'enfant », à la page 179.

Il est temps de vous préparer

Aucune grossesse ne dure éternellement. Vous devez maintenant faire votre valise et vous préparer à ce grand événement qu'est la naissance de votre enfant.

Préparez votre valise avant d'en avoir besoin

En fait, vous devriez avoir deux sacs : un avec les choses que vous utiliserez pendant le travail et l'autre avec les affaires dont vous aurez besoin à l'hôpital. Ce dernier devrait contenir les vêtements que vous et votre bébé allez porter pour le retour à la maison.

Voici quelques articles que vous pourriez vouloir mettre dans vos sacs.

Pour le travail

- ❑ Votre exemplaire de ce guide.
- ❑ Du baume pour les lèvres.
- ❑ Des bonbons.
- ❑ Des bas (pour garder vos pieds au chaud pendant le travail).
- ❑ Du talc, de l'amidon ou une lotion non parfumée pour le corps (pour les massages).
- ❑ Un point de focalisation (un objet à regarder pour vous aider à vous concentrer pendant les contractions).
- ❑ Une montre indiquant les secondes (pour mesurer la durée des contractions et le temps qui s'écoule entre les contractions).
- ❑ Un carnet et un crayon (pour noter la durée des contractions et les questions à poser au personnel).
- ❑ Des pièces de monnaie pour le téléphone et les distributeurs automatiques.
- ❑ Un lecteur de disques compacts ou de MP3 avec écouteurs et de la musique.
- ❑ Un jeu de cartes, des livres.
- ❑ Un appareil photo ou une caméra et des films.
- ❑ Un maillot de bain ou un T-shirt et un short que votre partenaire pourra porter pour vous aider dans la douche.
- ❑ Un téléphone cellulaire.

Pour votre séjour à l'hôpital

- ❑ Robe de chambre.
- ❑ Pantoufles.
- ❑ Chemises de nuit ou pyjamas (qui s'ouvrent devant pour l'allaitement).
- ❑ Plusieurs soutiens-gorge de maternité ou d'allaitement.
- ❑ Articles de toilette, comme une brosse à dents, du dentifrice, du shampooing, une brosse, un peigne, du désodorisant, du savon pour le visage et de la lotion pour le corps.
- ❑ Livres et revues.
- ❑ Des faire-part de naissance à remplir et à poster à l'hôpital.
- ❑ Des vêtements amples et confortables pour le retour à la maison.
- ❑ Des serviettes sanitaires (maxi ou super-absorbantes).
- ❑ Un paquet de couches pour bébé naissant.
- ❑ N'apportez pas d'objets de valeur ni de grosses sommes d'argent à l'hôpital.

Pour habiller votre bébé

- ❑ Des couches (avec des épingles et des culottes imperméables si vous utilisez des couches en tissu).
- ❑ Une camisole.
- ❑ Un pyjama (grenouillère) ou une chemise de nuit.
- ❑ Un bonnet.
- ❑ Une couverture.
- ❑ S'il fait froid : un chandail et des bas; une couverture ou un habit de neige (nid d'ange).

N'OUBLIEZ PAS : Vous aurez besoin d'un siège d'auto sécuritaire pour ramener votre bébé à la maison. Consultez l'information à la page 22 « Sièges d'auto pour bébé ».

Comment savoir si mon travail a commencé?

Au cours des dernières semaines de la grossesse, votre corps vous donnera des signes que le temps est proche. Ces signes comprennent :

- un accroissement des pertes vaginales (fluides qui s'écoulent du vagin);
- des douleurs dans le bas du dos;
- un allègement (du fait que le bébé descend dans votre bassin);
- le besoin de faire pipi (uriner) plus souvent;
- de la pression dans le bassin et les jambes;
- plus d'enflure des jambes et des chevilles ;
- beaucoup d'énergie ou d'agitation;
- une sensation de serrement dans votre utérus.

Il pourrait être difficile de déterminer si le travail est commencé ou non. Même s'il s'agit de faux travail, votre corps se prépare à la naissance de votre bébé.

Sachez à l'avance si votre médecin ou l'infirmière accepte de prendre votre appel et de répondre à vos questions ou de vous donner des conseils, que votre travail soit vrai ou faux.

Vrai travail	Faux travail
• Les contractions sont régulières, sont espacées d'environ 15 à 20 min et durent environ 30 sec.	• Les contractions ne sont pas régulières : elles sont parfois rapprochées, parfois espacées.
• Les contractions se rapprochent petit à petit.	• Les contractions demeurent très espacées.
• Les contractions deviennent de plus en plus fortes et longues.	• La durée des contractions demeure la même.
• Les contractions sont ressenties davantage dans le dos ou le bas du ventre.	• Les contractions donnent l'impression que l'abdomen se resserre autour du bébé.
• Les contractions deviennent plus fortes même si vous marchez ou changez d'activité.	• Les contractions arrêtent lorsque vous marchez ou changez d'activité.

Quand dois-je aller à l'hôpital?

Si vous attendez votre premier bébé, vous devez aller à l'hôpital quand les contractions sont régulières, fortes, douloureuses et espacées d'environ cinq minutes pendant une heure. Votre médecin pourra vous aviser. Donnez vous plus de temps si vous demeurez loin de l'hopital ou si les conditions des routes sont mauvaises.

Si vous pensez avoir perdu les eaux, appelez le médecin. Faites-le même s'il n'y a pas d'autres signes de travail. Demandez au médecin si vous devez l'appeler avant d'aller à l'hôpital.
Mon numéro de téléphone (accouchement) à l'hôpital est le : _____

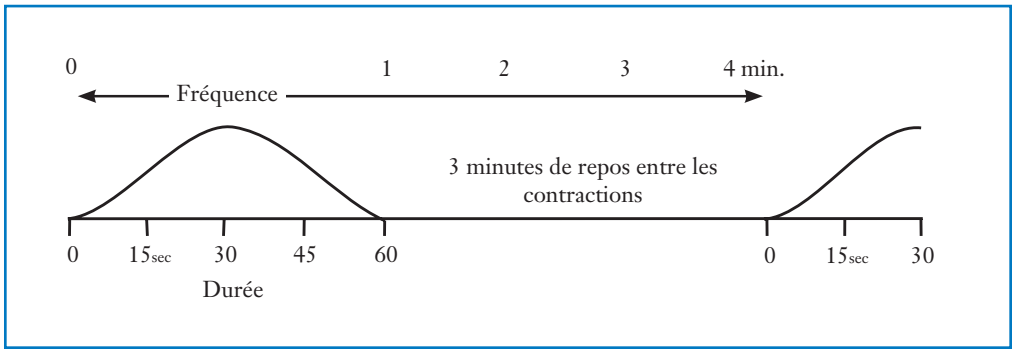
Comment chronométrer une contraction

Il faut tenir compte de deux choses lorsqu'on mesure une contraction :

- la **longueur** des contractions, c'est-à-dire le temps qui s'écoule entre le début et la fin de la contraction;
- la **fréquence** des contractions, c'est-à-dire le temps qui s'écoule entre le début d'une contraction et le début de la contraction suivante.

Pour chronométrer les contractions

- Utilisez une montre munie d'une aiguille des secondes ou comptez les secondes à voix haute.
- Écrivez le temps au début de la contraction. D'habitude, vous pouvez sentir le haut de votre ventre se resserrer. Écrivez le temps à la fin de la contraction. Le ventre se relâche. C'est la longueur de la contraction.
- Notez le temps au début de la contraction suivante. Le temps qui s'écoule entre le début d'une contraction et le début de la suivante indique la fréquence, c'est-à-dire l'intervalle entre les contractions.



Votre guide du travail et de l'accouchement

Ce guide donne de l'information sur :

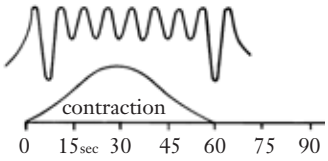
- ce qui se passe (le déroulement de l'accouchement);
- comment vous pourriez vous sentir (vos sentiments);
- ce que vous pouvez faire;
- ce que votre partenaire peut faire pour vous aider.

Lisez le reste de cette section avant le début du travail. Emportez ce guide avec vous à l'hôpital. Il pourra vous aider, vous et votre partenaire, à suivre l'évolution du travail et à réduire autant que vous pouvez l'inconfort et la confusion.

Premier stade du travail

Phase de latence

Respiration lente et profonde



Ce qui se passe

Le col de l'utérus s'amincit et s'ouvre d'environ un cm à quatre cm

Les contractions :

- Ressemblent à des crampes menstruelles, à des gaz, à un mal de dos ou à une pression dans le bassin. Vous pouvez également ressentir une tension au niveau des reins, des hanches et de l'aine.
- Chacune dure de 30 à 60 secondes.
- Elles commencent doucement et deviennent plus fortes petit à petit.
- Au début, elles sont espacées d'environ 30 minutes, mais elles se rapprochent jusqu'à une fréquence de cinq minutes environ.

Du mucus rose, le « bouchon muqueux », sort de votre vagin (cela se produit parfois plus tôt).

Vous pouvez perdre les eaux.

Vous pouvez avoir besoin d'uriner souvent ou avoir la diarrhée.

Comment vous pourriez vous sentir (vos sentiments)

Excitée.

Heureuse que le travail commence.

Avoir peur.

Avoir envie de parler.

Avoir hâte que le bébé naisse.

Ce que vous pouvez faire

Poursuivez vos activités habituelles. Restez debout aussi longtemps que possible.

Marchez.

Prenez une douche. Détendez-vous dans un bain chaud si vous n'avez pas perdu les eaux.

Reposez-vous. La nuit, dormez si vous le pouvez.

Allez aux toilettes aussi souvent que nécessaire.

Mangez et buvez comme vous en avez envie. Vous devez maintenir un niveau d'énergie élevé. Même si vous n'avez pas faim, essayez de manger un repas léger. Assurez-vous de boire assez.

Respirez normalement jusqu'à ce que vous ayez de la difficulté à marcher ou à parler pendant les contractions. À ce moment, commencez la respiration lente et profonde, au besoin.

Rendez-vous à l'hôpital quand vos contractions sont régulières et espacées de cinq minutes (pour une première naissance). Si vous avez déjà eu un enfant, allez-y quand les contractions sont espacées de 10 minutes. Vous pouvez appeler l'hôpital pour des conseils.

Rendez-vous tout de suite à l'hôpital si vous perdez les eaux.

Comment votre partenaire peut vous aider

Restez avec elle. Parlez-lui.

Aidez-la à marcher, à se détendre, à se reposer et à passer le temps.

Rappelez-lui d'aller souvent aux toilettes. Elle se sentira mieux si elle a la vessie vide.

Proposez-lui de manger et de boire.

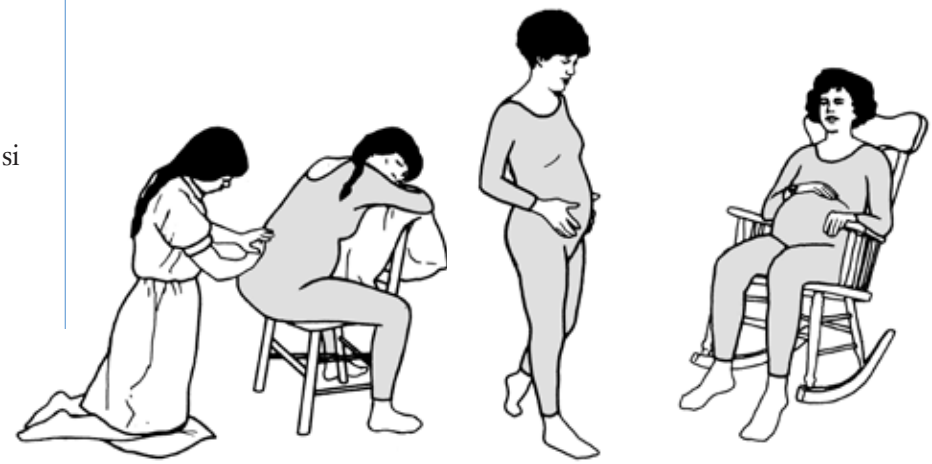
Chronométrez les contractions (consultez la page 170 : Comment chronométrer une contraction).

Aidez-la pendant les contractions :

- en respirant avec elle;
- en l'aidant à trouver des positions confortables;
- en réduisant son inconfort par des compresses chaudes ou froides.

Assurez-vous que ses sacs sont prêts à emporter à l'hôpital.

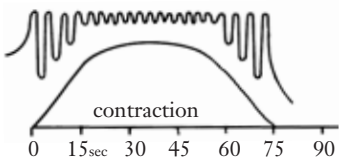
Appelez le médecin et conduisez-la à l'hôpital lorsque le moment est venu.



Premier stade du travail

Phase active

Respiration rapide et peu profonde



Ce qui se passe

Votre col s'ouvre d'environ quatre cm à huit cm.

Vos contractions :

- Deviennent plus fortes, plus intenses et vous les ressentez plus dans le ventre. Vous sentez qu'elles augmentent, atteignent un plateau pendant un certain temps, puis arrêtent.
- Elles durent entre 45 et 60 secondes.
- Elles reviennent à toutes les trois à cinq minutes.

Vos pertes vaginales augmentent et deviennent épaisses et foncées.

Il se peut que vous perdiez les eaux (si ce n'est pas déjà fait).

Vous pouvez avoir mal au coeur (nausées), des crampes dans les jambes ou mal au dos. Vous transpirez peut-être beaucoup.

Comment vous pourriez vous sentir (vos sentiments)

Fatiguée.

Calme.

Tendue.

Découragée.

Sérieuse.

Concentrée exclusivement sur le travail.

Avoir mal au coeur.

Avoir trop chaud ou trop froid.

Ce que vous pouvez faire

Concentrez-vous. Fixez votre attention sur la respiration et la relaxation.

Changez souvent de position. Essayez les positions auxquelles vous vous êtes exercée pour réduire l'inconfort.

Marchez.

Buvez des liquides clairs pour maintenir votre énergie. Si vous avez la bouche sèche, sucez des morceaux de glace ou un linge humide.

Gardez votre vessie vide. Allez aux toilettes toutes les heures.

Pendant les contractions :

- Concentrez-vous sur la contraction en cours.
- Continuez à respirer profondément jusqu'à ce que cela ne soit plus confortable. Passez alors à la respiration rapide et peu profonde, au besoin.

Entre les contractions :

- Relaxez.
- Promenez-vous.
- Changez de position.

Comment votre partenaire peut vous aider

Restez avec elle.

Parlez-lui. Dites-lui qu'elle fait bien ça.

Chronométrez les contractions.

Aidez-la pendant les contractions en respirant avec elle. Aidez-la à se concentrer.

Soulagez-la par des massages, en lui frottant le dos, en lui mettant des linges frais sur le front.

Aidez-la à se déplacer et à trouver des positions confortables.

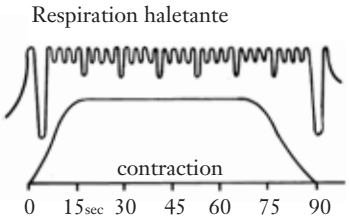
Offrez-lui de la glace et des liquides clairs.

Aidez-la à se mettre de la vaseline ou du baume si elle a les lèvres sèches.

Encouragez-la à se détendre et à se reposer entre les contractions.

Premier stade du travail

Phase de transition



Ce qui se passe

Votre col s'ouvre d'environ huit cm à 10 cm.

Vos contractions :

- sont espacées d'une à deux minutes;
- durent de 60 à 90 secondes;
- sont très fortes, intenses et aiguës. Elles atteignent très rapidement un maximum (sommet), maintenu pendant un certain temps, puis diminuent. Il peut y avoir deux sommets de suite, avec une diminution entre les deux.

Vous pouvez ressentir une forte pression sur votre rectum ou votre vagin.

Vous pouvez avoir mal au coeur (nausées) et même vomir.

Vous pouvez avoir des crampes dans les jambes, des tremblements ou des maux de dos.

Votre visage peut être rouge et couvert de sueur.

Vous pouvez avoir très froid aux pieds.

Entre les contractions, vous pouvez avoir envie de dormir.

Comment vous pourriez vous sentir (vos sentiments)

Angoissée.

Dépassée par les événements.

Épuisée.

Agitée.

Surprise par l'envie de pousser.

Déconcertée lorsqu'on vous demande de ne pas pousser (ne pas comprendre pourquoi).

De mauvaise humeur, en vouloir au médecin, à l'infirmière ou à votre partenaire.

Avoir de la difficulté à relaxer et à respirer.

Ce que vous pouvez faire

- Concentrez-vous sur la respiration et la relaxation. Pensez que vous allez bientôt prendre et voir votre bébé.
- Changez souvent de position. Essayez les positions auxquelles vous vous êtes exercée pour réduire l'inconfort.
- Buvez des liquides clairs.
- Si vous avez la bouche sèche, sucez des morceaux de glace, des bonbons acidulés ou un linge humide.

Pendant les contractions :

- Concentrez-vous sur la contraction en cours.
- Respirez rapidement et légèrement lorsque vous en sentez le besoin.
- Passez à la respiration haletante si les autres types ne vous permettent plus de relaxer.
- Expirez si vous devez vous empêcher de pousser.

Entre les contractions :

- relaxez;
- déplacez-vous;
- changez de position.

Comment votre partenaire peut vous aider

Restez avec elle.

Parlez-lui. Rassurez-la. Dites-lui qu'elle fait bien ça.

Rappelez-lui que la transition est difficile mais brève. C'est un signe que le travail sera bientôt terminé.

Aidez-la à rester calme et détendue en étant vous-même calme et détendu.

Chronométrez les contractions.

Aidez-la à se concentrer.

Aidez-la pendant les contractions. Respirez avec elle. Si nécessaire, prenez-lui le visage entre vos mains et regardez-la dans les yeux en lui disant « Regarde-moi. Respire avec moi ».

Rappelez-lui de ne pas pousser trop tôt. Aidez-la à faire la respiration haletante lorsqu'elle ressent l'envie de pousser.

Donnez-lui des instructions claires et simples.

Réconfortez-la par des massages, en lui frottant le dos ou en mettant des linges frais sur son front.

Placez une débarbouillette chaude et mouillée sur son périnée (la région entourant le vagin). Cela l'aidera à relaxer et à détendre ses muscles pelviens.

Aidez-la à se déplacer et à trouver des positions confortables.

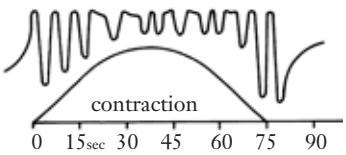
Offrez-lui de la glace et des liquides clairs.

Aidez-la à se mettre de la vaseline ou du baume si ses lèvres sont sèches.

Deuxième stade

Naissance

Respiration pour pousser



Ce qui se passe

Votre col est complètement ouvert et votre utérus commence à pousser le bébé vers le vagin.

Vos contractions :

- sont espacées de deux à trois minutes;
- durent de 60 à 90 secondes;
- sont très puissantes.

Vous ressentez une violente envie de pousser avec les contractions.

Vous pouvez éprouver le besoin d'émettre des grognements ou d'autres bruits en poussant.

Vous sentez une pression au niveau du rectum et de l'aine quand le bébé descend dans le vagin. Quand le sommet de la tête du bébé apparaît, vous pouvez ressentir une sensation de brûlure.

Votre mal de dos peut disparaître à ce moment.

Comment vous pourriez vous sentir (vos sentiments)

Excitée.

Impatiente.

Fatiguée.

Heureuse que le travail soit presque terminé.

Dominée par le besoin de pousser.

Étonnée de l'effort de pousser.

Somnolente et calme entre les contractions.

Ce que vous pouvez faire

L'infirmière ou le médecin vous demandera de ne pas pousser tant que votre col n'est pas complètement ouvert. Si on vous demande de ne pas pousser :

- expirez jusqu'à ce que l'envie passe.

Quand votre col sera complètement ouvert (dilaté à 10 cm), l'infirmière ou le médecin vous dira de pousser quand vous en ressentez l'envie. Pousser peut faire beaucoup de bien si votre périnée est détendu.

Quand vous poussez :

- Choisissez la position la plus confortable pour vous : à demi-assise, couchée sur le côté, à genoux, accroupie ou semi-assise avec les genoux repliés.

Utilisez le rythme de respiration qui vous convient le mieux pour pousser.

Comment votre partenaire peut vous aider

Parlez-lui. Soutenez-la. Félicitez-la.

Aidez-la à imaginer le bébé qui descend pour naître.

Aidez-la à trouver une position confortable pour pousser. Maintenez-la et soutenez-la dans cette position.

Aidez-la à pencher le buste en avant pour pousser.

Respirez avec elle. Aidez-la à faire la respiration haletante lorsqu'on lui demande de ne pas pousser.

Dites-lui qu'elle peut faire des bruits et que ça n'a pas d'importance.

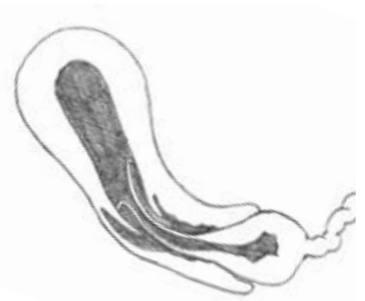
Utilisez les massages pour l'aider à se détendre.

Rappelez-lui de relaxer ses muscles pelviens.

Dites-lui quand vous voyez la tête du bébé. Elle voudra peut-être le toucher pour se persuader que le bébé est presque arrivé. Accueillez le bébé dans le monde! Demandez que le bébé soit placé sur votre poitrine et peau à peau.

Troisième stade

Expulsion du placenta



Ce qui se passe

Après la sortie du bébé, votre utérus remonte dans votre ventre. Il prend une forme ronde, de la grosseur d'un pamplemousse.

Le médecin vous fait une piqûre (injection) pour faire contracter l'utérus et expulser le placenta. Faire téter le bébé aidera également votre utérus à se contracter. Le médecin ou l'infirmière peut soutenir votre ventre pendant l'expulsion du placenta.

Il pourrait y avoir un flot de sang au moment de la sortie du placenta.

Si vous avez eu une épisiotomie, le médicament utilisé pour engourdir la zone fera encore effet, alors vous ne sentirez pas les points de suture que le médecin vous fera.

Comment vous pourriez vous sentir (vos sentiments)

Excitée, enthousiaste.

Heureuse, reconnaissante et soulagée.

Fière et profondément satisfaite.

Avoir envie de pleurer.

Avoir faim et soif.

Épuisée.

Absorbée par le bébé; avoir besoin de savoir qu'il va bien.

Ce que vous pouvez faire

Détendez-vous.

Poussez pour aider à expulser le placenta, si le médecin ou l'infirmière vous le demande.

Reposez-vous en cajolant votre bébé et en profitant de votre nouvelle famille.

Donnez le sein à votre bébé.

Comment votre partenaire peut vous aider

Rassurez-la en lui disant que le bébé va bien.

Offrez-lui quelque chose à boire.

Prenez le bébé, cajolez-le et occupez-vous-en ensemble.

Prenez conscience de vos propres sentiments. Vous pourriez ressentir beaucoup de choses : plein de joie, épuisé, ému et heureux que ce soit fini.

Félicitez-vous pour avoir fait du si bon travail.

Premiers soins pour la mère et l'enfant

Les premiers jours suivant la naissance sont des moments d'excitation, d'adaptation et d'interrogation. Au Nouveau-Brunswick, une infirmière de la Santé publique vous rendra visite à l'hôpital. Si elle n'a pas pu vous voir à l'hôpital, elle vous téléphonera à la maison. Vous pourrez peut-être participer au programme de Familles en santé-Bébés en santé.

Après votre retour à la maison, obtenez d'autres renseignements et du soutien en communiquant avec votre bureau local de la Santé publique, Télé-Soins ou l'hôpital.

Soins de la mère

Que vous ayez eu un accouchement normal ou par césarienne, vous allez remarquer de nombreux changements dans les heures et les jours qui suivront la naissance de votre bébé. If faudra environ six semaines avant que votre corps redevienne à la normale. Il retournera lentement à ce qu'il était avant que vous soyez enceinte. Émotivement, vous allez commencer à vous habituer à l'idée d'être mère et à connaître et à aimer votre bébé.

Si vous vous reposez assez, vous et votre bébé pourrez vous adapter à ces changements sans trop de difficulté.

Pendant que vous serez à l'hôpital, les infirmières prendront régulièrement votre température, votre pouls et votre tension artérielle (pression). Elles vérifieront aussi votre ventre pour voir si votre utérus est ferme et s'il revient à sa grosseur normale. Si vous avez eu une épisiotomie, les infirmières vérifieront si la plaie guérit bien.

Pendant que votre utérus revient à la taille qu'il avait avant votre grossesse, vous pourrez ressentir des crampes aiguës dans le ventre. Ces douleurs sont les « tranchées ». Si vous allaitez votre bébé, vous les remarquerez le plus pendant les tétées. La succion du bébé qui tète cause le resserrement de l'utérus, ce qui l'aide à revenir à la normale. De nombreuses femmes ont constaté que les exercices de respiration qu'elles avaient utilisés pendant le travail les aident aussi à supporter les « tranchées ».

Le médecin ou l'infirmière vous posera aussi des questions sur l'abondance et la couleur des fluides qui sortent de votre vagin. Ces écoulements vaginaux sont les « lochies », qui ressemblent aux règles. Pendant les quelques jours suivant l'accouchement, les lochies sont rouge vif, abondantes et peuvent contenir des caillots.

Au bout de quelques jours, elles deviennent brunes ou roses pour finir par être jaune clair ou incolores. Ce processus peut prendre quelques semaines.

Les infirmières vous rappelleront également d'uriner et seront disposées à vous aider si nécessaire. Elles vous demanderont aussi si vos intestins ont fonctionné et elles vous recommanderont de boire beaucoup d'eau pour éviter la constipation.

Vous avez besoin de repos, mais vous avez aussi besoin d'exercice. À l'hôpital, vous devez vous lever et marcher. Vous pouvez aussi commencer à faire des exercices doux très peu de temps après l'accouchement. La combinaison de repos et d'activité vous donnera l'énergie dont vous avez besoin pour vous occuper du bébé et de vous-même.

Parlez à l'infirmière ou au médecin si vous avez des questions à propos de votre corps, de votre bébé ou de votre nouvelle famille.

Soins des seins

Pendant quelques jours après l'accouchement, vos seins seront mous et produiront un liquide jaune collant, le « colostrum ».

Le lait ne vient que deux à quatre jours après l'accouchement. À ce moment, vos seins sembleront chauds, fermes et sensibles. Si vous avez l'impression qu'ils sont pleins et douloureux, allaiter votre bébé vous soulagera. Si le bébé ne veut pas prendre le sein, vous pouvez vous soulager en exprimant le lait de vos seins avec vos mains. Vous pouvez facilement le faire en prenant une douche chaude. Vous pouvez aussi utiliser des linges chauds (compresses) sur vos seins pour réduire l'inconfort.

Lorsque vous prenez un bain, lavez vos seins à l'eau claire seulement. N'utilisez pas de savon. Épongez vos mamelons pour les sécher. Laissez-les sécher à l'air après chaque tétée.

Vous pouvez éviter la sécheresse et les irritations en mettant une petite quantité de lait sur vos mamelons et autour de ceux-ci (aréole).

Portez un soutien-gorge de coton bien ajusté ayant des bretelles qui ne s'étirent pas. Il ne doit pas avoir d'armature ou de doublure en plastique ou en caoutchouc.

Pour de plus amples renseignements sur l'allaitement de votre bébé, consultez la section 4, « Allaitement maternel ».

Même si vous décidez de ne pas allaiter, vos seins produiront du lait.

Porter un bon soutien-gorge vous donnera plus de confort.

Si vous avez décidé de ne pas allaiter, vous n'avez pas besoin de médicaments pour faire cesser la production de lait maternel.

Évitez de faire des choses qui stimuleront vos seins et leur feront produire du lait, comme :

- frotter vos seins avec une débarbouillette, vos mains ou vos vêtements;
- laisser l'eau chaude couler sur vos seins dans la douche. Évitez cela en tournant le dos au jet d'eau.

Si vos seins sont gonflés et douloureux, des sacs de glace et des analgésiques peuvent aider. Votre corps réabsorbera le lait qui se trouve dans vos seins. Essayez de ne pas extraire du lait.

Déprime postnatale

Peu de temps après la naissance de votre enfant (deux à trois jours après), vous ne vous sentirez peut-être pas aussi heureuse que vous espériez l'être. Vous vous sentirez peut-être fatiguée, irritable, au bord des larmes, impuissante et dépassée.

C'est ce qu'on appelle le syndrome du troisième jour ou « déprime postnatale ».

Ces sentiments sont normaux. De nombreuses nouvelles mères les éprouvent. La plupart constatent qu'ils disparaissent très vite. Vous reposer et passer du temps avec votre bébé vous aideront. Pour plus de renseignements sur la déprime postnatale, consultez la section 8, « Famille en santé », à la page 226. Parlez-en avec votre partenaire, une amie, une personne de soutien ou votre famille.

Dépression postnatale

Chez la plupart des femmes, la déprime postnatale dure une à deux semaines. Mais dans certains cas, elle ne disparaît pas et se transforme en dépression postnatale. Personne ne sait pourquoi cela se produit. Les changements hormonaux et des antécédents familiaux de dépression en sont peut-être les causes. Si vous faites une dépression postnatale, vous pourriez vous sentir très malheureuse, en colère, irritable, impuissante et seule. Vous pourriez avoir de la difficulté à dormir ou manquer d'énergie. Vous penserez peut-être à vous faire du mal ou à faire du mal à votre bébé.

Vous n'êtes pas seule. Parlez à votre fournisseur de soins de santé ou appelez le service Télé-Soins 811. C'est une maladie qui peut être traitée. L'état de la plupart des femmes s'améliore en moins de trois mois.

IMPORTANT Consultez tout de suite votre médecin. Si vous commencez à penser à faire du mal à votre bébé ou à vous en faire à vous-même, rendez-vous à l'urgence de votre hôpital. Assurez-vous qu'il y a quelqu'un qui s'occupe de votre bébé.

Aider à réduire l'inconfort physique après l'accouchement

Soins du périnée

Que vous ayez eu ou non une épisiotomie, votre périnée (la partie de votre corps entre votre vagin et votre rectum) risque d'être enflé et douloureux. Pour vous soulager, essayez les remèdes suivants :

Compresses froides : Des compresses froides enroulées dans une serviette aident à réduire l'enflure et la douleur de votre périnée. Prenez soin de ne pas les appliquer pendant plus de 20 minutes.

Bains chauds : Prenez des bains de siège chauds au moins trois fois par jour. N'ajoutez rien à l'eau. Utilisez un savon doux à la fin de votre bain. Vous pouvez en profiter pour faire les exercices de renforcement du plancher pelvien.

Rincez-vous soigneusement après être allée aux toilettes : Envoyez un jet d'eau chaude sur votre périnée avec un flacon comprimable pendant que vous êtes assise sur la toilette. Séchez-vous en épongeant avec des mouchoirs en papier propres, par un mouvement d'avant en arrière. Cela garde la zone propre et empêche les infections.

Asseyez-vous avec précaution : Abaissez vos deux hanches ensemble. Contractez vos muscles pelviens pendant que vous vous asseyez. Relâchez-les une fois assise. Contractez-les également en vous levant. Choisissez un siège ferme et non pas un sofa ou un fauteuil moelleux.

Exercices du plancher pelvien : Commencez tout de suite après la naissance de votre bébé. Si vous contractez et relâchez vos muscles pelviens, vous guérirez plus vite.

Hémorroïdes

Les efforts que vous avez faits au cours du travail peuvent causer des hémorroïdes. Si vous en aviez au cours de la grossesse, l'accouchement peut avoir augmenté l'enflure et la douleur.

Pour réduire cette douleur, vous pouvez :

- utilisez une compresse froide enveloppée dans une serviette;
- prendre des bains de siège chauds;
- garder vos selles molles. Pour favoriser vos mouvements intestinaux, buvez beaucoup de liquides (six à huit verres par jour) et mangez des fruits, des céréales à grains entiers et d'autres aliments riches en fibres.

Pour en savoir plus sur les hémorroïdes et comment les soulager, consultez la partie intitulée « Comment soulager les maux et les douleurs les plus courants » à la page 41 de la section 2, « Neuf mois de changements ».

Les hémorroïdes peuvent être assez douloureuses. Toutefois, elles disparaissent généralement d'elles-mêmes à mesure que votre corps se remet de la grossesse et de l'accouchement.

Après une césarienne

Après une césarienne, les soins que vous recevrez à l'hôpital seront un peu différents. Si vous avez des questions, parlez à votre médecin et aux infirmières.

Vous pourrez également avoir des sentiments inattendus. Si vous aviez prévu un accouchement vaginal, vous serez peut-être triste. Parlez-en à votre partenaire, au médecin, aux infirmières ou à une personne en qui vous avez confiance. Vos sentiments sont normaux. Voici quelques trucs pour vous aider à vous remettre d'une césarienne :

Soins physiques

Après une césarienne, la coupure (l'incision) sera douloureuse et vous fera mal quand vous bougerez. Si vous avez besoin de médicaments contre la douleur, demandez à votre médecin de vous en prescrire.

Pendant les 24 heures suivant l'accouchement, vous aurez peut-être une aiguille dans votre bras et un tube qui vous donne des liquides. C'est ce qu'on appelle une « intraveineuse ». On s'en sert pour s'assurer que votre corps a assez de liquides. Il se peut aussi que vous ayez un tube dans la vessie pour laisser sortir votre urine (pipi). Le personnel de l'hôpital vous offrira des aliments et des boissons. Si vous avez faim, c'est une bonne chose de manger.

Pour que vos intestins recommencent à fonctionner facilement après l'opération, efforcez-vous de boire beaucoup de liquides (six à huit verres par jour) et marchez autant que vous pouvez. Votre médecin vous prescrira peut-être un médicament, comme un ramollisseur de selles ou un laxatif doux. Lorsque vous sentirez le besoin d'aller aux toilettes, placez vos mains sur l'incision pour la soutenir pendant que vous pousser doucement.

Exercices de respiration

Les exercices de respiration sont la première chose à faire pour commencer à vous sentir mieux. Commencez-les peu de temps après l'opération et continuez à les faire pendant plusieurs jours. Ils gardent les poumons dégagés et rendent la guérison plus facile et plus rapide.

Pendant que vous faites vos exercices de respiration, soutenez l'endroit où vous avez été coupée avec vos mains ou avec un coussin. Voici ce que vous pouvez faire une fois par heure :

Prenez deux ou trois respirations lentes et profondes. Vous devez sentir votre poitrine se gonfler.

Soufflez. C'est comme dire « ha » rapidement. Gardez la bouche ouverte et la mâchoire détendue. Contractez le ventre pour chasser l'air de vos poumons.

Soins de l'incision (la coupure)

L'incision de la césarienne sera protégée par un pansement pendant au moins 24 à 36 heures. On enlève le pansement juste avant que vous preniez votre première douche. Un pansement n'est plus nécessaire. Assurez-vous que votre incision est sèche avant de la couvrir avec des vêtements.

Certains points de suture disparaissent d'eux-mêmes (les points fondants). D'autres doivent être enlevés par le médecin ou l'infirmière quelques jours après l'opération. Certains médecins utilisent des agrafes métalliques pour refermer l'incision. Ces dernières doivent aussi être retirées quelques jours après l'opération.

Au début, votre incision sera douloureuse. À mesure qu'elle guérit, vous pourrez remarquer une certaine insensibilité, des picotements, une tension ou une grande sensibilité. Tout cela fait partie du processus de cicatrisation (guérison).

Le médecin ou l'infirmière vous indiquera comment prendre soin de votre incision après avoir quitté l'hôpital. Dans la plupart des cas, celle-ci n'a pas besoin de soins particuliers à la maison.

Pendant les tétées, posez un coussin entre votre bébé et l'incision. Vous serez tous deux plus à l'aise.

Repos

Après une césarienne, votre corps doit guérir à la fois de l'accouchement et d'une opération. Donnez-vous du temps pour reprendre des forces.

Le repos est important pour aller mieux. Essayez de vous reposer pendant que le bébé dort. Acceptez l'aide que les gens vous offrent. Limitez les visites. Placez sur la porte de votre maison ou de votre appartement une pancarte qui dit : « Maman et bébé dorment ».

Accouchement vaginal après une césarienne

Et la prochaine fois? Si vous avez eu une césarienne, rien ne vous empêche d'envisager un accouchement vaginal pour vos futurs bébés. Vous devriez en parler avec votre médecin.

Un accouchement vaginal après une césarienne peut être possible si :

- la grossesse est normale, sans aucune complication;
- la coupure de l'utérus faite pour la première césarienne est transversale et non verticale (d'un côté à l'autre plutôt que de haut en bas). Il est possible que la cicatrice sur la peau soit verticale, mais que la coupure de l'utérus soit transversale;
- vous ne portez qu'un seul bébé, et non pas des jumeaux ou des triplés;
- la raison de votre première césarienne ne risque pas de se reproduire. Par exemple, si vous avez eu une césarienne parce que le premier bébé était mal placé dans votre utérus, vous pouvez accoucher par le vagin si ce bébé est dans une position normale (tête en bas).

Bien que l'accouchement vaginal après une césarienne soit sûr, il existe un léger risque de déchirure de l'utérus durant le travail. Cette déchirure se produirait le long de la coupure de la première césarienne. Si cela se produit, vous aurez encore une fois besoin d'une césarienne.

Voici quelques avantages d'un accouchement par le vagin :

- le risque d'infection est réduit;
- les médicaments contre la douleur causent moins de problèmes;
- le séjour à l'hôpital est plus court;
- la mère guérit plus vite et plus facilement de l'accouchement.

Si vous voulez en savoir plus sur l'accouchement vaginal après une césarienne, parlez-en à votre médecin.

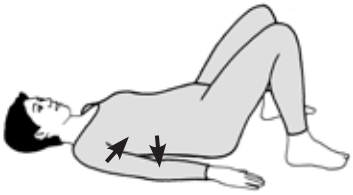
Les hôpitaux ne peuvent pas tous offrir un accouchement vaginal après une césarienne. Demandez à votre médecin ce qui est offert dans votre ville ou village, ou si vous pourriez aller dans un autre hôpital qui offre ce choix pour la prochaine naissance.

Exercices à faire après l'accouchement

Après la naissance de votre bébé, l'activité physique aidera votre corps à revenir à la normale.

Ces exercices :

- vous permettent de guérir plus vite;
- améliorent la circulation de votre sang;
- renforcent vos muscles;
- améliorent le tonus des organes pelviens;
- soulagent les hémorroïdes;
- aident vos intestins et votre vessie à mieux fonctionner;
- vous donnent de l'énergie;
- vous aident à vous sentir mieux et plus détendue.



Si votre hôpital offre des cours d'exercices postnatals, efforcez-vous de les suivre. Cela vous donnera la chance de bouger un peu et vous aidera à revenir à une vie normale.

Vous connaissez les exercices dans cette section. Ce sont les mêmes que ceux de votre programme prénatal. Demandez à votre fournisseur de soins de santé quand vous pouvez commencer à faire ces exercices. Vous trouverez des détails sur les exercices dans la section 6, « Activités santé ».

Commencez en douceur et laissez vos muscles se renforcer petit à petit. Commencez par faire chaque exercice trois à cinq fois. Augmentez petit à petit jusqu'à cinq à dix fois.

Le jour de l'accouchement, dans votre lit :

- faites des cercles avec les pieds et les chevilles;
- faites des bascules du bassin (couchée sur le dos, les genoux fléchis);
- faites les exercices de renforcement du plancher pelvien.

Après 24 heures, ajoutez :

- les exercices de renforcement des muscles du ventre (abdominaux) (couchée sur le dos, les genoux fléchis).

Après deux jours, ajoutez :

- les redressements partiels - avant de faire cet exercice, vérifiez si vous avez une séparation des muscles abdominaux, comme nous l'avons expliqué dans la section 6, « Activités santé ». Si c'est le cas, assurez-vous de soutenir vos muscles pendant l'exercice;
- les redressements en diagonale;
- les étirements alternés des bras;
- les cercles avec les coudes.

Vous pouvez aussi pratiquer les techniques de relaxation dans le cadre de votre programme d'exercices. Relisez les conseils pour relaxer dans la section 6, « Activités santé ». La relaxation est aussi importante maintenant qu'elle l'était pendant la grossesse.

Exercices que vous pouvez faire après une césarienne

Après une opération, l'activité vous aidera à guérir autant que le repos.

Vous devriez commencer les exercices de respiration (voir page 184) dans les quelques heures qui suivent votre césarienne. Continuez de les faire pendant que vous êtes à l'hôpital.

Dans les 24 heures suivant l'accouchement, les infirmières vous aideront à vous asseoir sur le bord du lit, à vous mettre debout, à vous asseoir sur une chaise et à faire quelques pas. Ce ne sera probablement pas facile et vous trouverez peut-être qu'elles vous en demandent beaucoup. Mais c'est important pour vous d'être active. Cela vous aide à guérir de l'opération.

La marche et les exercices vous aideront :

- à guérir plus vite;
- à vous soulager des gaz intestinaux;
- à rétablir la circulation de votre sang;
- à rétablir le fonctionnement normal de vos intestins et de votre vessie;
- à reprendre de l'énergie;
- à vous sentir mieux et plus détendue.

Si votre hôpital offre des cours d'exercices postnatals, efforcez-vous de les suivre. Cela vous donnera la chance de bouger un peu et vous aidera à revenir à une vie normale.

Vous connaissez les exercices dans cette section. Ce sont les mêmes que ceux de votre programme prénatal. Commencez à les faire dès que vous pourrez après l'accouchement et continuez de les faire une fois de retour à la maison. Vous trouverez des détails sur les exercices dans la section 6, « Activités santé ».

Commencez en douceur et laissez vos muscles se renforcer petit à petit. Commencez par faire chaque exercice trois à cinq fois. Augmentez petit à petit jusqu'à cinq à dix fois.

Jours 1 et 2

Pendant que vous êtes couchée sur votre lit :

- faites des cercles avec les pieds et les chevilles;
- faites les exercices de renforcement du plancher pelvien;
- faites des bascules du bassin (couchée sur le dos, les genoux fléchis);
- faites les exercices de renforcement des muscles du ventre (couchée sur le dos, les genoux fléchis);
- faites des flexions des jambes :
  - Couchez-vous avec la tête et les épaules sur des oreillers.
  - Repliez votre genou droit en gardant la jambe gauche tendue.
  - Pliez et redressez plusieurs fois le genou gauche.
  - Changez de jambe et répétez l'exercice.

Jours 3 et 4

Faites les exercices suivants assise ou debout :

- cercles des pieds et des chevilles;
- exercices de renforcement du plancher pelvien;
- bascules du bassin;
- exercices de renforcement des muscles du ventre (abdominaux).

Faites l'exercice suivant en position couchée :

- Flexions des jambes.

Soins du bébé

Dans les quelques jours suivant la naissance, votre bébé apprend à vivre à l'extérieur de votre utérus. Respirer, manger et la sensation de l'air sur sa peau sont toutes des choses nouvelles pour lui.

Les membres du personnel de l'hôpital vérifieront la respiration, le rythme cardiaque et la température de votre bébé. Ils veulent s'assurer que le bébé est capable de bien téter. Ils vérifieront aussi si le bébé mouille ses couches et si ses intestins fonctionnent.

Immédiatement après la naissance, votre bébé subira le test d'Apgar. Le test mesure le rythme cardiaque, la respiration, le tonus musculaire, les réflexes et la couleur de votre bébé. Par la suite, un médecin lui fera un examen complet.

Les vaccins administrés aux enfants contribuent à prévenir certaines maladies durant la vie. Après la naissance et si vous acceptez, votre bébé pourrait recevoir son premier vaccin contre l'hépatite B. Pour en savoir plus sur les vaccins, consultez la page 215 de la section 8, « Famille en santé ».

La loi exige que le personnel de l'hôpital mette un onguent dans les yeux du bébé pour les protéger de l'infection. Ceci doit être fait très tôt après la naissance. À cause de cet onguent, il arrive que les yeux du bébé aient l'air boursouflé. Votre bébé recevra également de la vitamine K avant de quitter l'hôpital afin d'aider son sang à coaguler.

Avant que vous quittiez l'hôpital, on piquera votre bébé au talon pour lui faire une prise de sang. Un échantillon de sang sera prélevé et envoyé aux fins d'analyse pour vérifier si votre bébé souffre de maladies génétiques, y compris la phénylcétonurie (PKU) ou des troubles thyroïdiens. Si ces deux problèmes sont trouvés assez tôt, on pourra éviter qu'ils nuisent au développement de votre bébé.

IMPORTANT Si vous rentrez très tôt à la maison (dans le cadre d'un programme de congé postnatal hâtif) ou si vous quittez l'hôpital avant 48 heures, votre bébé devra tout de même subir ces tests. Avant de quitter l'hôpital, faites un rendez-vous pour y retourner afin que votre bébé subisse l'épreuve PKU.

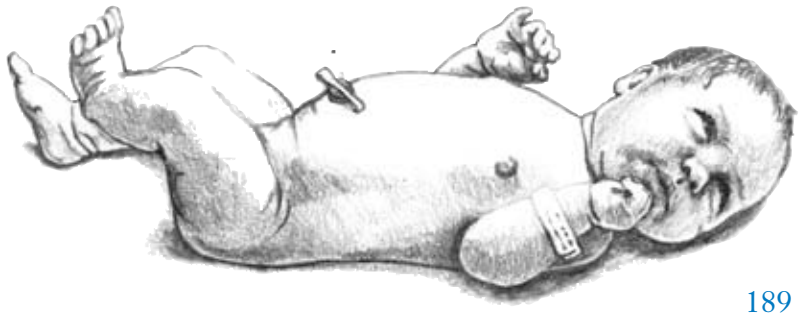
Apparence de votre bébé

Des nouveaux parents sont souvent surpris par l'aspect de leur bébé. Pendant que vous étiez enceinte, vous avez peut-être pensé et rêvé à une petite fille aux cheveux blonds comme son père ou à un petit garçon avec les cheveux noirs et les yeux bruns.

Lorsque vous devenez des parents pour de vrai, vous devez oublier cet enfant imaginaire. Vous devez accepter et aimer votre vrai bébé. L'amour ne se commande pas; il croît avec le temps. C'est en passant du temps avec votre bébé à le toucher, à le caresser, à le cajoler, à le nourrir et à regarder ses petites mains et ses petits pieds que vous sentirez l'amour grandir en vous.

Poids et taille

La plupart des nouveau-nés à terme pèsent environ 3 500 g (7,5 lb) et mesurent à peu près 50 cm (20 po). Ils perdent un peu de poids dans les premiers jours après la naissance.



Tête

La tête de votre bébé semble trop grosse pour son petit corps. Elle peut aussi avoir une forme bizarre causée par l'accouchement. Vous remarquerez aussi la présence d'une zone molle sur le dessus de la tête. Votre bébé peut avoir beaucoup de cheveux, ou pas du tout.

Peau

La peau de votre bébé peut être sèche et pelée. C'est normal et ça changera rapidement. Vous remarquerez aussi que sa peau est recouverte d'une substance blanche crémeuse. C'est ce qu'on appelle le « vernix ». Il aidait à protéger la peau de votre bébé dans votre utérus. Il est aussi bon pour la peau après la naissance. Il n'est pas nécessaire de frotter la peau pour l'enlever.

Visage

La plupart des nouveau-nés ont un petit nez plat, un menton réduit et à peu près pas de cou. C'est plus commode pour téter!

Corps

Votre bébé a sans doute une poitrine ronde et de petites hanches. Ses bras et ses jambes sont un peu arqués et ses mains forment de petits poings. La plupart des bébés dorment avec les jambes repliées sous eux, dans la même position que celles dans laquelle ils ont passé neuf mois. Afin de réduire le risque de mort subite du nourrisson (MSN), les bébés devraient dormir sur le dos. Consultez la section 8, "Famille en santé: Pendant combien de temps les bébés dorment-ils?"

Cordon ombilical

Après avoir été coupé, le cordon ombilical est gris et mou. Il sera fermé par une pince de plastique. La pince sera peut-être enlevée ou votre bébé peut rentrer à la maison avec la pince pour cordon ombilical en place. Au cours des semaines qui suivent, le cordon sèche, devient petit et plus foncé, puis tombe avec la pince.

Ce dont votre bébé a besoin

Les nouveau-nés ont besoin de manger et de dormir. Ils ont besoin de chaleur et de confort. Ils ont besoin d'être propres et en sécurité.

Vous ne pouvez pas prévoir ce que les nouveau-nés feront. Ils n'ont pas encore établi une routine pour le sommeil, les périodes d'éveil et les repas.

C'est par la satisfaction de leurs besoins que les bébés apprennent ce qu'est le monde. Il faut les nourrir quand ils ont faim. Il faut les tenir près de nous, les traiter doucement. Vous devez les garder au chaud, au sec et en sécurité. Ils ont besoin de voir des visages affectueux et d'entendre des voix douces.

Pendant les premiers jours, vous, votre bébé et votre famille allez apprendre à vous connaître. Vous apprendrez à reconnaître ses traits physiques, à connaître son odeur et les sons qu'il fait. Vous commencerez à comprendre ce que ce petit être aime et n'aime pas. Votre bébé commencera à apprendre les mêmes choses sur vous.

Nourrir votre bébé

Les nouveau-nés ne mangent pas beaucoup pendant les premiers jours. C'est pour ça qu'ils peuvent perdre un peu de poids, puis le reprendre. La plupart des bébés regagnent leur poids de naissance au bout de deux ou trois semaines.

Si vous allaitez votre enfant, vos seins produiront du « colostrum ». C'est un premier lait spécial pour votre bébé. Le colostrum contient tout ce dont le bébé a besoin pendant les quelques jours qui se passeront avant que votre corps commence à produire du lait.

Pendant que vous êtes à l'hôpital, les infirmières pourront répondre à vos questions et vous aider pour l'allaitement.

Demandez toute l'aide et tous les conseils dont vous avez besoin. Certains hôpitaux organisent même des cours d'initiation à l'allaitement maternel.

Vous pouvez aussi avoir des questions sur l'alimentation au biberon et de la façon de préparer les préparations commerciales pour nourrissons (préparations lactées). N'hésitez pas à demander de l'aide et des conseils.

Pour en savoir plus sur l'alimentation de votre bébé, consultez les pages 200–203 de la section 8, « Famille en santé ».

Prendre soin de votre bébé

Vous allez devoir apprendre toutes sortes de choses pour prendre soin de votre bébé. Vous apprendrez comment lui donner un bain, changer ses couches, l'habiller et le nourrir.

Pendant votre séjour à l'hôpital, les infirmières répondront à vos questions et vous aideront à vous occuper du bébé. Profitez de cette période pour poser les questions qui vous préoccupent. Certains hôpitaux offrent des cours de soins aux bébés pour aider les nouvelles mères à se sentir plus en confiance.

Pour en savoir plus, consultez la section 8, « Famille en santé » ou parlez à votre infirmière de la Santé publique.

Si votre bébé a la jaunisse

Pendant les premiers jours, il arrive que les bébés aient la « jaunisse ». Leur peau et leurs yeux paraîtront jaunâtres. Cette couleur est causée par quelque chose dans le sang du bébé appelé « bilirubine ». La couleur jaune peut apparaître vers le troisième ou le quatrième jour. Elle peut devenir plus foncée le quatrième ou le cinquième jour et disparaître au bout de deux semaines.

Dans la plupart des cas, la jaunisse n'est pas grave. Mais parfois, elle peut le devenir. Si les yeux ou la peau de votre bébé paraissent jaunâtres, il se peut que le médecin demande une analyse de sang. Si le bébé a un taux élevé de bilirubine dans le sang, on le traitera par photothérapie. Tous les vêtements de votre bébé, sauf sa couche, sont retirés et on place votre bébé sous des lampes à rayons ultraviolets. Selon le type de lampe utilisé, les yeux de votre bébé seront peut-être ouverts. Cette lumière aide à décomposer la bilirubine contenue dans le corps du bébé. Elle ne fera aucun mal à votre bébé.

Une jaunisse traitée de cette manière n'a aucun effet à long terme sur la santé du bébé.

Si vous allaitez, continuez de le faire pendant le traitement de la jaunisse.

Enregistrement de la naissance de votre bébé

Avant de quitter l'hôpital, vous aurez des formulaires à remplir pour enregistrer la naissance de votre bébé.

Après avoir rempli les formulaires, vous pouvez les remettre à l'unité de maternité de l'hôpital. Ils seront envoyés à la Direction des statistiques de l'état civil, qui vous enverra le certificat de naissance de votre bébé. Vous devriez le recevoir six à huit semaines après que la Direction des statistiques de l'état civil aura reçu les formulaires.

Si vous remplissez les formulaires à la maison, veuillez les retourner à l'adresse suivante :
Direction des statistiques de l'état civil
435, rue King
Fredericton (N.-B).
E3B 5H1

Vous devez aussi enregistrer votre bébé auprès de l'Assurance-maladie du Nouveau-Brunswick. Vous devriez le faire le plus vite que vous pouvez afin que les frais médicaux de votre bébé soient payés.

Pendant votre séjour à l'hôpital, on vous remettra un formulaire afin d'obtenir un numéro d'assurance-maladie pour votre bébé. Lorsque l'Assurance-maladie du Nouveau-Brunswick aura reçu votre formulaire, il vous enverra une carte d'assurance-maladie pour votre bébé. Conservez cette carte en lieu sûr. Elle porte le numéro d'assurance-maladie que votre bébé gardera toute sa vie. Vous devrez renouveler la carte aux trois ans. L'Assurance-maladie du Nouveau-Brunswick vous enverra le formulaire de renouvellement. Si votre adresse change, n'oubliez pas d'informer l'organisme de votre nouvelle adresse.

Pour toute question au sujet du certificat de naissance ou du numéro d'assurance-maladie de votre bébé, communiquez avec votre centre local de Services Nouveau-Brunswick ou téléphonez au 1 888 762-8600.

Famille en santé

UNE NOUVELLE VIE

Vos premières semaines à la maison

Bienvenue à la maison et à votre vie de parent!

Après quelques jours à l'hôpital, vous avez peut-être hâte de retourner à la maison et de commencer votre vie de famille.

D'un autre côté, beaucoup de nouveaux parents sont inquiets à l'idée d'avoir à prendre soin eux-mêmes de leur bébé. Un nouveau-né semble si petit et si impuissant. Vous vous demandez peut-être comment vous allez y arriver.

Vous pouvez obtenir de l'information sur les bébés et les soins à leur apporter de bien des sources. La famille, les amis, les infirmières en Santé publique et les groupes communautaires peuvent tous vous aider. Les livres aussi. Vous pouvez vous procurer un livre qui vous plaît sur le soin des bébés. Il peut venir de votre bibliothèque municipale ou d'une librairie.

Dans cette section, nous parlons des six premières semaines de votre bébé. Nous nous concentrons sur les soins à apporter à votre bébé et à vous-même et sur l'adaptation à votre vie de famille.

Pendant ces premières semaines en tant que parent, vous vous sentirez peut-être excitée et fatiguée. N'oubliez pas qu'il faut apprendre à être un parent. C'est une nouvelle habileté à développer! Personne ne vient au monde en sachant être un bon parent. Vous apprendrez avec le temps. C'est vraiment de la formation en cours d'emploi!

Détendez-vous. Reposez-vous autant que vous le pouvez. Concentrez-vous sur l'amour à donner et les soins à apporter à votre nouveau-né.

Qu'est-ce qui est normal pour un nouveau-né?

Les nouveau-nés peuvent sembler impuissants, mais ils peuvent voir, entendre, sentir, goûter et éprouver des sensations. Dès leur naissance, ils ont ce qu'il faut pour vivre, se développer et apprendre à connaître leur milieu.

Qu'est-ce que les bébés peuvent voir?

Les nouveau-nés peuvent voir la lumière et l'obscurité, les formes et les motifs. Ils peuvent fixer et voir clairement des objets à une distance de 18 à 25 cm (7 à 10 pouces). Lorsque vous tenez votre bébé dans vos bras, c'est à peu près la distance qui sépare votre visage du sien. Les bébés aiment regarder les visages plus que toute autre chose.

Au cours des premiers mois, vous remarquerez peut-être que votre bébé louche ou que ses yeux se croisent de temps à autre. Plusieurs bébés ont ce problème jusqu'à ce qu'ils apprennent à contrôler les muscles de leurs yeux. Si les yeux de votre bébé vous inquiètent, parlez-en à votre fournisseurs de soins de santé. Vous aurez la chance de le faire lorsque vous emmènerez votre bébé pour un examen de santé.

Qu'est-ce que les bébés peuvent entendre?

Les nouveau-nés ont l'ouïe très fine. En effet, dans le sein de leur mère, les bébés peuvent entendre les battements de cœur de leur mère. Ils peuvent aussi entendre des bruits venant de l'extérieur du corps de leur mère.

Les bébés aiment écouter les voix, la musique et les sons ressemblant à des bourdonnements, comme ceux d'une machine à laver ou d'un lave-vaisselle.

Des bruits forts et soudains peuvent faire pleurer les bébés ou les réveiller s'ils dormaient. Malgré cela, ce n'est pas une raison pour vous efforcer de garder la maison tranquille pour le bébé. Les bébés s'habituent aux bruits quotidiens et n'y accordent pas beaucoup d'attention.

Quels sons les bébés peuvent-ils faire?

Les nouveau-nés peuvent pleurer. Au bout de quelques semaines, ils peuvent gazouiller et émettre de petits sons dans leur gorge. Plus tard, ils se mettent à roucouler, à babiller et à rire.

La meilleure façon d'apprendre aux bébés à parler, c'est de leur parler. Chantez et parlez à votre bébé autant que vous le pouvez. Parlez-lui en le faisant manger, en le lavant et en l'habillant. Dites à voix haute ce que vous voyez pendant que vous faites une promenade. Ce que vous dites n'a pas d'importance. Le bébé a besoin d'entendre votre voix.

Quel genre de mouvement est normal pour un nouveau-né?

Les nouveau-nés peuvent maîtriser leurs muscles jusqu'à un certain point. Ils peuvent faire bouger leurs bras et leurs jambes, tenir votre doigt et tourner leur visage vers le sein ou le biberon.

La tête du bébé est branlante. Lorsque vous prenez votre bébé, vous devez soutenir sa tête. Votre bébé ne pourra pas garder sa tête en équilibre avant d'avoir environ quatre mois.

Comment est-ce que je peux aider mon bébé à se développer?

Le corps, l'esprit et les sensations du bébé se développent tous en même temps. Dès les premières semaines, vous lui enseignez beaucoup de choses sur la vie.

En réagissant aux pleurs de votre bébé, vous lui montrez que quelqu'un vient à son aide lorsqu'il a besoin de quelque chose.

Lorsque vous parlez à votre bébé ou chantez pour lui, vous l'aidez à développer son ouïe et son langage.

Lorsque vous souriez et faites des grimaces à votre bébé, vous l'aidez à contrôler les muscles de ses yeux pour lui permettre de fixer et de voir clairement.

En faisant des bulles sur le ventre du bébé, en frictionnant et en embrassant ses petites mains et ses petits pieds, et en caressant sa tête et ses joues si douces, vous l'aidez à prendre conscience de son corps et de ce qu'il peut faire.

En jouant avec lui, en l'entourant d'amour et en lui donnant les soins nécessaires, vous aidez votre bébé à se développer et à devenir un petit être heureux et en santé.

Les soins à donner à votre bébé

Prendre soin d'un nourrisson demande de l'habileté et de la pratique. Personne ne vient au monde en sachant comment baigner, habiller, nourrir et changer un bébé. La plupart des parents apprennent comment faire au fur et à mesure.

Ne vous en faites pas si vous vous sentez gauche et que vous manquez d'assurance au début. En un rien de temps, vous occuper de votre bébé vous semblera tellement naturel que vous aurez de la difficulté à vous rappeler que vous avez dû apprendre comment faire.

Comment est-ce que je devrais nourrir mon bébé

Durant les six premiers mois, le lait maternel répond à tous les besoins de votre bébé. Si vous décidez de lui donner une préparation commerciale pour nourrissons (préparation lactée), cette préparation est tout ce dont votre bébé aura besoin durant les six premiers mois. Avant l'âge de six mois, les bébés peuvent avoir de la difficulté à digérer les aliments solides.

Cela signifie que pour le moment, tout ce que vous devez décider, c'est si vous allez nourrir votre bébé au sein ou avec une préparation commerciale pour nourrissons. Votre bureau local de la Santé publique, votre monitrice de cours prénatals ou votre fournisseur de soins de santé peut vous donner des conseils et de l'information pour vous aider.

L'allaitement maternel

Allaiter votre bébé, c'est lui donner le meilleur départ possible dans la vie. La section 4 - « Allaitement maternel », explique l'importance de l'allaitement et l'importance d'établir un réseau de soutien à l'allaitement maternel. C'est maintenant le temps de faire appel à ce soutien.

L'allaitement maternel est la manière naturelle de nourrir votre bébé, mais cela ne veut pas dire que vous saurez naturellement comment vous y prendre. La plupart des mères ont besoin de conseils et de soutien, surtout durant le premier mois alors que tout est nouveau.

L'amour et l'appui de votre partenaire et de votre famille peuvent vous aider. Les amies qui ont aimé nourrir leurs bébés au sein peuvent aussi vous aider. Les diététistes en Santé publique, les fournisseurs de soins de santé et les groupes de soutien publics comme La Ligue La Lèche et les centres de ressources familiales pour les familles peuvent aussi aider.

Vous devez prendre soin de vous pendant que vous allaitez. Reposez-vous beaucoup, surveillez votre alimentation et buvez beaucoup de liquides. Manger des aliments sains vous aidera à nourrir votre bébé et à maintenir votre énergie à un niveau élevé. Pendant que vous allaitez, vous avez besoin des mêmes quantités et des mêmes types d'aliments que durant votre grossesse. Cela veut dire que devez prendre chaque jour :

	Adolescente (14 à 18)	**Adultes (19 ans ou plus)**	**Femmes qui allaitent**
Légumes et fruits	7 portions	7 à 8 portions	Ajouter chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire
Produits céréaliers	6 portions	6 à 7 portions	
Lait et substituts	3 à 4 portions	2 portions	
Viandes et substituts	2 portions	2 portions	

Des conseils pour vous aider à allaiter

- N'en faites pas trop pendant les premières semaines. Essayez avant tout de relaxer et de vous habituer à l'allaitement maternel. Si vous le pouvez, demandez à des amis ou à des parents de venir vous aider à faire le ménage ou la cuisine pour vous permettre de passer la première semaine ou deux à prendre soin de vous et de votre bébé.
- Au début, allaitez votre bébé chaque fois qu'il montre qu'il a faim. C'est ce qu'on appelle allaiter « sur demande ». Plus vous nourrirez votre bébé, plus vous aurez de lait. Donner souvent de petites quantités de lait est la meilleure façon de bien établir votre production de lait.
- Durant ces premières semaines, votre provision de lait changera tout le temps pour répondre aux besoins de votre bébé. Au début, vous devrez peut-être allaiter votre bébé toutes les deux ou trois heures. Petit à petit, le temps qui se passe entre les tétées augmentera jusqu'à trois ou quatre heures. La plupart des bébés ont une poussée de croissance vers l'âge de 10 jours, 3 semaines, 6 semaines et de nouveau à l'âge de 3 mois et 6 mois. Durant ces périodes, votre bébé aura besoin d'être nourri plus souvent.
- Ne donnez pas de biberon à votre bébé. Si votre bébé boit du lait au biberon, il boira moins de lait au sein. Si votre bébé ne boit pas votre lait, votre corps ne fabriquera pas de lait. Il est préférable d'attendre d'avoir allaité pendant au moins six semaines et d'avoir une bonne production de lait avant de faire boire votre bébé au biberon.
- Si vous devez donner à votre bébé du lait maternel par un autre moyen qu'au sein avant la fin des six premières semaines, demandez à votre fournisseurs de soins de santé ou à une diététiste en Santé publique quelle est la meilleure façon de procéder.

Comment allaiter votre bébé

Votre bébé obtient du lait en pressant le sein avec sa bouche et non pas en suçant le mamelon. Pour boire au sein, il utilise ses lèvres, ses gencives, sa langue, ses joues, les muscles de ses mâchoires et ses palais mou et dur. C'est un bon exercice pour votre bébé. Boire au sein peut aider à rendre ses gencives, ses mâchoires et ses dents solides et saines.

Lorsque vous allaitez, vous devez être assise d'une manière confortable et votre bébé doit être dans une position qui lui permet de bien prendre le sein. Si vous faites cela, tout ira bien pour vous deux. Une bonne position et une bonne mise au sein peuvent aussi prévenir des problèmes plus tard.

Durant l'allaitement, vous devez relaxer. Vos épaules et votre dos doivent être détendus. Assurez-vous d'avoir le support qu'il faut pour ne pas vous fatiguer les muscles des bras et du dos. Des oreillers et un tabouret pour vos pieds peuvent vous aider. Si vous avez encore mal à cause de l'accouchement, vous aurez peut-être besoin d'aide pour bien placer les oreillers.

Une fois que vous aurez trouvé une bonne position, vous pourrez offrir le sein à votre bébé. Souvent, les bébés tètent mieux s'ils ont un contact peau à peau avec leur mère. Beaucoup de bébés trouvent le mamelon facilement, prennent le sein et semblent savoir ce qu'il faut faire. D'autres ont besoin d'un peu d'aide. Voici quelques conseils pour aider votre bébé à prendre le sein :

- Placez votre bébé au niveau du mamelon avant de commencer. Utilisez des oreillers ou une couverture roulée pour mettre le bébé au bon niveau.
- Soutenez votre sein en donnant la forme de la lettre « C » à votre main libre. En d'autres mots, le pouce se trouve sur le dessus du sein et vos doigts sont dessous, loin de l'aréole (la peau foncée qui entoure le mamelon).
- Encouragez votre bébé à ouvrir la bouche bien grande en lui touchant doucement les lèvres avec votre mamelon. Touchez la lèvre du haut, puis celle du bas et recommencez.
- Une fois que la bouche de votre bébé sera ouverte aussi grande que s'il bâillait, rapprochez-le de vous. Dirigez le mamelon vers le centre et le haut (le palais) de la bouche de votre bébé. Le menton du bébé doit toucher le sein en premier.
- Assurez-vous que la bouche du bébé est grande ouverte, que ses lèvres sont retroussées et que son menton presse sure votre sein.
- Laissez votre bébé téter au premier sein aussi longtemps qu'il le désire. Vous pouvez ensuite lui offrir l'autre sein s'il a encore faim. Souvent, les bébés laissent le sein d'eux-mêmes lorsqu'ils n'ont plus faim ou qu'ils ont besoin de faire un rot.

Si votre bébé prend seulement le mamelon et non pas l'aréole, brisez doucement la succion et recommencez. Pour briser la succion, placez un doigt propre dans le coin de la bouche du bébé et appuyez sur votre sein. Si vous laissez votre bébé téter sans qu'il ait d'abord pris le sein correctement, deux choses peuvent se produire : vos mamelons pourraient devenir douloureux, et votre bébé pourrait ne pas boire assez.

L'allaitement maternel est un moment privilégié pour vous et votre bébé. Détendez-vous et profitez-en. Si vous avez des questions ou des préoccupations, consultez votre diététiste en Santé publique ou votre fournisseur de soins de santé.

Préparations commerciales pour nourrissons

Si vous avez pris la décision de donner des préparations commerciales pour nourrissons à votre bébé, votre fournisseur de soins de santé vous donnera peut-être le nom d'une marque en particulier. Il n'y a pas beaucoup de différence entre elles.

Vous devez préparer une préparation commerciale pour nourrissons correctement. Autrement les microbes pourraient se multiplier et rendre votre bébé malade.

Pour en savoir plus long sur la façon de préparer les préparations commerciales pour nourrissons, communiquez avec le bureau de la Santé publique de votre région.

Si des membres de la famille de l'un ou l'autre parent ont une allergie au lait, demandez à votre fournisseur de soins de santé comment faire pour déterminer si votre bébé a ce type d'allergie.

Dois-je donner des vitamines à mon bébé?

Vitamine D

- Santé Canada recommande que tous les nourrissons allaités au sein reçoivent un supplément de vitamine D de 10 ug par jour (400 UI/J).
- Vous devez donner ce supplément au bébé allaité dès la naissance. Vous devriez continuer à donner le supplément :
  - jusqu'à ce que votre bébé consomme au moins 10 ug (400 UI) de vitamine D par jour par l'entremise d'aliments (comme boire deux tasses (500 ml) de lait ou de préparations commerciales pour nourrissons) OU
  - jusqu'à ce que le bébé allaité atteigne l'âge d'un an.

Pour en savoir plus au sujet de l'allaitement maternel et la vitamine D, parlez à votre fournisseur de soins de santé.

IMPORTANT Les bébés nourris avec une préparation commerciale pour nourrissons **n'ont pas besoin** de recevoir le supplément de vitamine D.

Dois-je donner du fluorure à mon bébé?

Fluorure

Le fluorure aide à renforcer les os et les dents. Votre bébé ne devrait pas avoir besoin d'un supplément de fluorure. Si les membres de votre famille ont une mauvaise santé dentaire ou si vous voulez savoir si le fluorure est bon pour votre bébé, parlez avec votre dentiste.

Pendant combien de temps les bébés dorment-ils?

Les nouveau-nés font des sommes et dorment quand ils en ont besoin. Ils ne savent pas ce que c'est que d'être « éveillés » ou « endormis ». Chaque nouveau-né établit des habitudes de sommeil et d'éveil. En apprenant à connaître ces habitudes, vous saurez si votre bébé dort, s'il est éveillé ou s'il repose tranquillement.

Une chose que vous pouvez faire pour aider votre bébé à apprendre la différence entre le sommeil et l'éveil, c'est de le mettre au lit lorsqu'il a vraiment sommeil et de le sortir du lit lorsqu'il est éveillé. Cela l'aidera à associer son lit au sommeil.

Tous les nouveaux parents sont fatigués. Des mois peuvent se passer avant que vous puissiez dormir plus que quelques heures sans être dérangés.

Voici quelques trucs pour rendre les boires de nuit plus faciles.

- Assurez-vous que le bébé est bien lorsque vous le mettez au lit. Il doit avoir bu, fait son rot et être habillé dans des vêtements confortables. Assurez-vous que la chambre est assez chaude et assez sombre. (Vous pouvez, si vous le voulez, laisser une veilleuse allumée pour vous permettre de voir la nuit.)
- Le bébé se réveille parce qu'il a faim. La nuit est trop longue pour qu'il puisse la passer sans nourriture. Faites votre possible pour que les boires de nuit soient rapides et calmes. Votre bébé se rendormira plus vite s'il reste endormi et calme pendant la tétée. Vous n'êtes pas obligée d'aller voir le bébé chaque fois qu'il fait un bruit, mais faites-le dès que vous êtes certaine qu'il pleure. Ne le laissez pas s'exciter et s'éveiller complètement. Ayez à portée de la main tout ce dont vous avez besoin, comme une couche. Si vous faites faire le rot à votre bébé et que vous changez sa couche au milieu de la tétée, il pourra se rendormir tout de suite à la fin de son repas.

Pour réduire le risque du syndrome de mort subite du nourrisson :

- offrez un milieu sans fumée avant et après la naissance de votre bébé;
- allaitez votre bébé. L'allaitement maternel offre une certaine protection contre le syndrome de la mort subite du nourrisson ou mort au berceau. Moins de bébés allaités meurent à cause de ce syndrome;
- couchez toujours votre bébé sur le dos pour dormir, que ce soit pour la sieste ou pour la nuit;
- couchez votre bébé dans un lit d'enfant, un berceau ou une couchette près de votre lit. C'est ce qu'on appelle le sommeil partagé. Le lit partagé, c'est lorsque le bébé dort dans le même lit qu'un adulte. Le lit partagé peut augmenter le risque de syndrome de mort subite du nourrisson;
- offrez à votre bébé un environnement de sommeil sécuritaire sur une surfacesans oreiller, douillette, édredon, bordures de protection ou animaux en peluche;
- assurez-vous que votre bébé n'a pas trop chaud.

Lien: http://www.phac-aspc.g.c.ca (recherchez MSN)

Pourquoi certains bébés ont-ils la tête plate?

Les bébés qui restent couchés dans la même position pendant de longues périodes peuvent développer des parties plates sur leurs têtes. Cela arrive parce que les os du crâne du bébé sont mous pendant la première année de vie. De plus, les muscles du cou des bébés sont faibles. Il se peut qu'ils tournent la tête sur un côté lorsqu'ils sont couchés sur le dos.

Pour empêcher la formation de la tête plate chez votre bébé, suivez ces conseils :

- Chaque jour, changez la position de votre bébé dans son lit. Par exemple, couchez-le avec la tête à un bout du lit un jour, et à l'autre bout le jour suivant.
- Évitez de laisser votre bébé pendant de longues périodes dans un siège d'auto, une balançoire pour bébé ou un siège de bébé, dans lesquels sa tête reste dans la même position.
- Ne tenez pas toujours votre bébé de la même manière lorsque vous le nourrissez. Si vous utilisez différentes positions, cela mettra moins de pression sur un endroit en particulier de sa tête.
- Changez les jouets et les mobiles de place pour que votre bébé tourne la tête dans beaucoup de directions différentes.
- Lorsqu'il est éveillé, placez votre bébé sur le ventre ou le côté pour jouer avec lui. C'est bon aussi pour son développement.

Pourquoi mon bébé pleure-t-il?

Tous les bébés pleurent et la plupart pleurent beaucoup. Ils pleurent parce que c'est le seul moyen qu'ils ont de vous dire qu'ils ont besoin de quelque chose. Les bébés ne peuvent pas dire « Change ma couche » ou « Nourris-moi » ou « Je veux m'amuser ». Tout ce que les bébés peuvent faire, c'est pleurer.

Lorsque votre bébé pleure, essayez d'en trouver la raison. Le graphique à la page suivante pourrait vous aider. Avec le temps, vous saurez ce que les différents pleurs de votre bébé veulent dire et vous saurez quoi faire. La clef, c'est de surveiller attentivement et d'apprendre les signaux de votre bébé

N'ayez pas peur de « gâter » votre bébé en allant le voir quand il pleure. Les bébés pleurent parce qu'ils ont besoin de nourriture, d'amour, de caresses ou d'un sourire. Lorsque vous réagissez à ses pleurs, vous aidez votre bébé à apprendre que le monde est un endroit où il fait bon vivre. Il apprend que l'aide et l'amour viennent lorsqu'il en a besoin. Un bébé dont les besoins sont satisfaits se sentira en sécurité et aimé, et non pas gâté.

Parfois, peu importe ce que vous faites, votre bébé continuera de pleurer. Cela peut être très difficile à endurer.

ATTENTION : On peut blesser les bébés si on les traite rudement ou si on les secoue. Le fait de secouer votre bébé peut causer sa mort ou des dommages permanents à son cerveau. Assurez-vous que toutes les personnes qui sont en contact avec votre bébé savent ce qu'est le « syndrome du bébé secoué ».

C'est facile de se dire « Reste calme », mais c'est parfois très difficile à faire. Si vous vous sentez bouillonner et que vous avez peur de blesser votre bébé :

- Mettez votre bébé en sécurité dans son lit et quittez la chambre.
- Faites quelque chose pour vous débarrasser de votre colère. Courez, sautez, criez ou frappez un oreiller.
- Appelez à l'aide. Appelez un ami, un membre de la famille ou une ligne d'aide ou le service Télé-Soins 811. Parfois, juste le fait de parler à un autre adulte peut vous aider à vous sentir mieux.

Mon bébé pleure.	Qu'est-ce que je peux faire?
Faim ou soif	• Nourrissez le bébé, particulièrement s'il n'a pas bu depuis plus de deux heures.
Inconfort	• Faites-lui faire un rot. • Vérifiez les épingles à couche. • Changez sa couche si elle est sale ou mouillée. • Changez la position du bébé. • Frottez-lui doucement le dos. • Assurez-vous qu'il ne fait pas trop chaud ou trop froid dans la pièce. • Assurez-vous que le bébé ne porte pas trop, ou pas assez, de vêtements.
Insécurité (ne pas se sentir en sécurité)	• Enveloppez le bébé dans une couverture légère. • Aidez le bébé à se sentir en sécurité en bougeant lentement et calmement. Ne vous précipitez pas et ne vous déplacez pas rapidement. • Tenez le bébé contre vous et cajolez-le.
Solitude (se sentir seul) ou ennui	• Parlez à votre bébé ou chantez-lui une chanson. • Emmenez le bébé dans une pièce où il y a d'autres personnes. • Faites jouer de la musique. • Bercez le bébé. • Emmenez le bébé faire une promenade. • Donnez au bébé un jouet ou un mobile à regarder.
Excès de fatigue (trop fatigué)	• Emmenez le bébé dans un endroit plus tranquille. • Donnez au bébé quelque chose à téter : le sein ou une sucette (si votre bébé reçoit une préparation commerciale pour nourrissons [préparation lactée]). • Essayez des mouvements calmes : bercez le bébé, tapotez-lui le dos ou faites-lui faire une promenade en voiture ou en landau. • Faites partir le lave-vaisselle, la sécheuse ou la machine à laver. Beaucoup de bébés aiment ces types de bruits. Ils leur rappellent les sons qu'ils entendaient dans le ventre de leur mère avant leur naissance. • Prenez un bain chaud avec votre bébé (assurez-vous qu'il y a quelqu'un pour prendre le bébé quand que vous entrez dans le bain et en sortez).

Mon bébé pleure.	Qu'est-ce que je peux faire?
Période de la journée où il est maussade	• Cela arrive souvent à la fin de l'après-midi ou au début de la soirée. Essayez les trucs proposés pour aider un bébé trop fatigué. • Essayez de planifier la journée de manière à rendre cette période plus calme. Par exemple, préparez le souper à l'avance et planifiez des activités pour tenir vos autres enfants occupés. • Demandez de l'aide durant les périodes occupées. Demandez à votre partenaire ou à quelqu'un d'autre de prendre le bébé ou de s'occuper des tâches ménagères pour vous libérer et vous permettre de prendre soin du bébé. Vous pouvez aussi vous servir d'un porte-bébé (Snugli[MD]) pour tenir votre bébé près de vous tout en ayant les mains libres. Les bébés qui sont tenus et caressés pendant de longues périodes pleurent moins.

Les coliques, qu'est-ce que c'est?

Les coliques ne sont pas une maladie. Les bébés qui ont des coliques pleurent beaucoup plus que d'autres bébés. Rien ne semble les réconforter ou les arrêter de pleurer. C'est douloureux pour les bébés et très difficile pour les parents. Si votre bébé a des coliques, ne vous blâmez pas. Ce n'est pas de votre faute.

Personne ne sait ce qui cause les coliques ou pourquoi seulement certains bébés en souffrent. Elles se produisent le plus souvent en soirée. Les coliques commencent durant les premières semaines de vie et, dans la plupart des cas, arrêtent lorsque le bébé atteint l'âge de trois ou quatre mois.

Consultez votre médecin ou l'infirmière en Santé publique pour vous assurer qu'il n'y a pas d'autres causes possibles des pleurs.

Si votre bébé a des coliques, obtenez autant de repos et d'aide que vous le pouvez. Laissez d'autres personnes vous aider à prendre soin du bébé et s'occuper des repas et des autres enfants. Rappelez-vous que cette situation ne durera pas éternellement.

Un bébé qui a des coliques :

- pleure comme s'il souffrait après ses boires;
- se ramène les genoux sur la poitrine comme s'il avait très mal au ventre;
- peut avoir des gaz ou vomir;
- n'arrête pas de pleurer pendant très longtemps, peu importe ce que vous faites.

Vous pourriez trouver ces conseils utiles si votre bébé a des coliques :

- Si vous nourrissez votre bébé avec une préparation lactée, assurez-vous que la tétine est remplie de lait pour que votre bébé n'avale pas trop d'air durant le boire.
- Faites faire un rot au bébé avant, pendant et après chaque boire.
- Essayez de rester calme et de garder votre bébé calme. Faites jouer de la musique douce et apaisante. Fredonnez ou chantez. Promenez ou bercez votre bébé. Frottez-lui le dos pour le réconforter et pour l'aider à se débarrasser de ses gaz. Couchez le bébé sur son ventre et frottez-lui le dos, ou couchez-le sur le dos et frottez-lui le ventre. Placez un linge chaud sur son ventre ou baignez le bébé dans la baignoire.
- Utilisez un porte-bébé (Snugli[MD]) qui s'attache à vos épaules par des bretelles. Vous pouvez ainsi porter et réconforter votre bébé lorsque vous avez d'autres choses à faire.
- Allez promener le bébé en voiture ou dans sa poussette. Le bruit et le mouvement peuvent parfois aider.
- Si vous fumez, la nicotine est transmise au bébé dans le lait maternel et peut rendre le bébé irritable. Vous pourriez envisager de cesser de fumer, de diminuer le nombre de cigarettes que vous fumez ou de fumer seulement après la tétée.
- Ne changez pas le type de préparation lactée pour nourrissons sans en parler avec votre professionnel de la santé.

Comment est-ce que je dois donner le bain à mon bébé?

Les nouveau-nés aiment être au chaud, au sec et bien enveloppés. Lorsque vous allez commencer à donner des bains à votre bébé, il se peut qu'il pleure jusqu'à ce qu'il s'habitue. C'est normal. Vous n'avez pas à vous inquiéter.

La plupart des bébés se mettent à aimer les bains au bout de quelques mois. L'heure du bain devient une période de jeu et d'exercice, de chatouillements et de rigolades. Le bain peut être amusant pour toute la famille.

Il n'est pas nécessaire de baigner les bébés tous les jours, mais vous devriez leur nettoyer le visage, les mains, le siège et les plis du cou, de l'aine et des jambes. Il n'est pas sécuritaire de nettoyer l'intérieur des oreilles ou du nez du bébé ou, dans le cas d'un garçon, sous le prépuce, et vous ne devriez PAS le faire.

Pour baigner le bébé en toute sécurité

- Ne laissez pas votre bébé seul dans la baignoire ou sur la table. Ne tournez pas le dos même pour une seconde. Ayez tout ce qu'il vous faut à portée de la main avant de commencer. Si vous devez détourner les yeux ou tenter d'atteindre quelque chose, gardez une main sur le bébé.
- Faites d'abord couler l'eau dans la baignoire. Mettez ensuite le bébé dans l'eau. N'ajoutez jamais d'eau chaude ou tiède une fois le bébé dans la baignoire. Vérifiez la température de l'eau avec votre poignet ou votre coude. L'eau doit être tiède au toucher, et pas chaude. Si vous trouvez que l'eau est à la bonne température pour vous, elle le sera aussi pour votre bébé.
- Lorsque vous aurez fini de faire couler le bain, assurez-vous que l'eau dans le robinet est froide. De cette façon, le bébé ne se fera pas brûler si le robinet est ouvert par accident.
- Lorsque vous mettez le bébé dans la baignoire ou que vous le sortez du bain, prenez-le par les parties lourdes, c'est-à-dire la tête et les hanches. Servez-vous des deux mains et tenez le bébé près de votre corps. Les bébés sont glissants lorsqu'ils sont mouillés!

Conseils pour le bain

Avant de commencer à donner le bain à votre bébé, assurez-vous que vous avez à portée de la main toutes les choses dont vous avez besoin :

- un bassin ou une baignoire;
- du savon doux et non parfumé (qui ne sent rien);
- des serviettes;
- une débarbouillette;
- une brosse à cheveux douce;
- des vêtements et une couche propres.

Choisissez une pièce chaude et sans courants d'air. Étendez une grande serviette pour y déposer le bébé. Enlevez vos bagues, votre montre ou autres bijoux. Lavez-vous les mains et remplissez le bassin d'eau tiède, et non chaude. Vérifiez la température de l'eau avec votre poignet ou votre coude.

Lorsque vous baignez votre bébé, commencez par le haut du corps et descendez vers les pieds. N'utilisez que de l'eau claire lorsque vous lui lavez le visage. Servez-vous d'un savon doux sur le reste du corps et assurez-vous de bien rincer. Vous devez vous assurer de bien rincer les plis du cou, de l'aine et des jambes.

Après le bain, enveloppez le bébé dans une serviette et asséchez-le doucement. Il est préférable de ne pas utiliser de la poudre pour bébé.

Est-ce que je peux empêcher les croûtes sur le cuir chevelu (« chapeau »)?

Pendant les premiers mois, il arrive que des croûtes jaunâtres et sèches apparaissent sur le cuir chevelu de certains bébés. C'est ce qu'on appelle le « chapeau ».

Voici ce que vous pouvez faire pour prévenir le chapeau :

- À l'heure du bain, frottez la tête du bébé en faisant des petits cercles. Asséchez la tête avec une serviette.
- Brossez chaque jour les cheveux et le cuir chevelu du bébé.
- Si vous utilisez du savon ou du shampooing pour laver les cheveux de votre bébé, rincez bien. Assurez-vous qu'il n'en reste pas du tout sur la tête du bébé.

Si votre bébé a des croûtes sur le cuir chevelu :

- n'essayez pas de les enlever;
- frottez-lui le cuir chevelu avec de l'huile minérale, de l'huile pour bébé ou de l'huile végétale;
- laissez l'huile sur le cuir chevelu pendant 15 à 20 minutes;
- lavez-lui la tête avec du shampooing et bien rincer avec de l'eau claire. Ensuite, brossez ou peignez doucement les cheveux de votre bébé pour enlever les croûtes.

Comment est-ce que je dois prendre soin du cordon de mon bébé?

Durant la première semaine, le cordon ombilical de votre bébé deviendra plus petit et plus foncé. Il s'asséchera et tombera. Tout ce que vous devez faire, c'est garder la peau autour aussi propre et sèche que vous pouvez. Vous ne ferez pas mal au bébé en faisant bouger le cordon ou en nettoyant la peau autour.

Dans le passé, on disait aux parents de nettoyer doucement la base du cordon deux à trois fois par jour à l'aide d'un bout de coton trempé dans de l'alcool à friction. On cherchait ainsi à garder le cordon aussi sec que possible durant le bain. Il était donc plus facile de laver le bébé à l'éponge que de lui donner un bain.

Aujourd'hui, d'autres idées circulent sur le soin du cordon. Personne ne sait vraiment ce qui est le mieux. On vous donnera de l'information sur la façon de prendre soin du cordon de votre bébé lorsque vous serez à l'hôpital.

Il n'est pas dangereux de donner un bain à votre bébé dans la baignoire, puis de bien assécher la région entourant le cordon. Cela n'empêchera pas le cordon de tomber.

Pliez le haut de la couche du bébé. L'air autour du cordon le gardera au sec. Assurez-vous de changer souvent les couches du bébé.

Si vous utilisez de l'alcool pour nettoyer le cordon et que votre bébé a été circoncis, faites attention de ne pas mettre d'alcool sur son pénis.

IMPORTANT **Appelez le médecin si :**

- la peau autour du cordon devient rouge ou irritée;
- le cordon sent mauvais;
- du pus ou du fluide s'écoule de la région autour.

Les selles (caca)

Les selles d'un bébé changent de couleur et de texture avec le temps. En plus, les selles des bébés nourris au lait maternel sont différentes de celles des bébés nourris aux préparations commerciales pour nourrissons.

Les premières selles des bébés sont noires, collantes et ne sentent presque rien. Pendant la première semaine, les selles peuvent être noir verdâtre, brun vert, jaune brunâtre, jaune verdâtre ou jaunes. Elles peuvent aussi contenir du mucus.

Il est normal pour les bébés de grogner et d'avoir le visage rouge lorsqu'ils vont à la selle (font caca).

Si votre bébé n'a pas de selle chaque jour, cela ne veut pas dire qu'il est constipé. Les bébés sont constipés lorsque leurs selles sont dures et sèches. Dans ce cas, appelez votre fournisseur de soins de santé. Les bébés nourris au sein ne sont presque jamais constipés parce que le lait de leur mère contient assez d'eau pour garder leurs selles molles.

Lorsqu'on change le lait ou la nourriture d'un bébé, l'apparence et la fréquence des selles changent aussi.

IMPORTANT **Appelez le médecin si :**

- les selles de votre bébé sont liquides et sentent fort. Il pourrait avoir la diarrhée (la « chiasse »). La diarrhée peut rendre votre bébé très malade en un rien de temps.

Est-ce que je peux prévenir l'érythème fessier (fesses irritées)?

L'érythème fessier est très courant. Dans les cas peu graves, il apparaît sous forme de quelques taches rouges. Dans les cas graves, il peut prendre la forme d'ampoules et de plaies. Beaucoup de choses peuvent causer ces irritations :

- L'urine et les selles dans les couches.
- Le frottement de la peau contre les couches mouillées.
- Une réaction allergique aux savons à linge, à des aliments, aux couches jetables ou aux débarbouillettes jetables pour bébés.
- Une infection de la peau, mais cette cause est moins courante.

Pour éviter l'érythème fessier :

- Changez souvent la couche du bébé. Utilisez chaque fois un linge propre pour laver et sécher les fesses du bébé.
- Si vous utilisez des couches en tissu, lavez-les bien. Rincez-les deux fois et ajoutez 125 ml (1/2 tasse) de vinaigre dans l'eau de rinçage. N'utilisez pas d'agent de blanchiment (comme le Javex[MD]) ou d'assouplissants textiles (comme le Downey®).
- Si vous vous servez de couches en tissu, utilisez des couvre-couches qui laissent « respirer » la peau.

Si les fesses de votre bébé sont irritées :

- Laissez le bébé le plus possible sans couche. Lorsque vous êtes avec votre bébé, étendez-le à plat ventre sur quelques couches ou sur un piqué. Mettez au bébé une petite chemise et couvrez-le d'un drap pour le tenir au chaud.
- Changez souvent les couches du bébé. Assurez-vous d'utiliser chaque fois des linges propres pour laver et sécher les fesses du bébé.
- Servez-vous de culottes imperméables (de caoutchouc) le moins possible.
- Si vous utilisez des couches jetables, changez de marque ou essayez des couches en tissu.
- Appliquez un onguent à base de zinc sur les parties irritées. Demandez à votre médecin, à l'infirmière en Santé publique ou au pharmacien de vous recommander une bonne marque.

Appelez le médecin si :

- la zone recouverte par les couches sent la levure;
- vous n'avez pas réussi à faire disparaître l'irritation même après avoir essayé toutes ces suggestions.

À combien de couches mouillées dois-je m'attendre?

Les bébés mouillent de six à dix couches par jour. Si vous changez votre bébé dès qu'il se mouille, vous aiderez à empêcher l'érythème fessier (les fesses irritées).

Si votre bébé se mouille moins de six fois par jour ou si son urine (pipi) est jaune foncé et sent fort, il a probablement besoin de plus de liquides.

Quand est-ce que je dois faire examiner et vacciner mon bébé?

On amène habituellement le bébé chez le médecin pour la première fois lorsqu'il a entre deux et six semaines. Pendant cet examen, le médecin mesurera et pèsera votre bébé. Il vérifiera aussi comment votre bébé se développe.

Les vaccins (piqûres) font aussi partie des soins de santé du bébé. C'est important d'immuniser votre bébé selon son âge pour avoir la meilleure protection. Au Nouveau-Brunswick, votre bébé reçoit les vaccins indiqués dans le tableau ci-après.

Âge de l'enfant	Nom du vaccin	Ce vaccin protège votre enfant contre les maladies suivantes :
Naissance	Hépatite B	Hépatite B
2 mois	DCaT-VPI-Hib, Hépatite B, Pneumocoque conjugué	Diphtérie, coqueluche, tétanos, polio et haemophilus influenzae de type b, Hépatite B, Maladies à pneumocoques, comme la pneumonie
4 mois	DCaT-VPI-Hib, Pneumocoque conjugué	Diphtérie, coqueluche, tétanos, polio et haemophilus influenzae de type b, Maladies à pneumocoques, comme la pneumonie
6 mois	DCaT-VPI-Hib, Hépatite B	Diphtérie, coqueluche, tétanos, polio et haemophilus influenzae de type b, Hépatite B
12 mois	RROV, Méningocoque conjugué C, Pneumocoque conjugué	Rougeole, rubéole, oreillons, varicelle (« picotte »), Méningite conjugué de type C, Maladies à pneumocoques, comme la pneumonie
18 mois	DCaT-VPI-Hib, RROV	Diphtérie, coqueluche, tétanos, polio et haemophilus influenzae de type b, Rougeole, rubéole, oreillons, varicelle (« picotte »)
6 mois à 18 ans	Influenza (annuel)	Influenza
4 ans	DCaT-VPI	Diphtérie, coqueluche, tétanos, polio
7e année	VPH (filles seulement) Tétanos, diphtérie et coqueluche	Virus du papillome humain dcaT
9ième année	Méningocoque conjugué	Méningite ACYW-135

En plus de tous les vaccins qu'ils reçoivent lorsqu'ils sont bébés, les enfants ont besoin d'une injection de rappel à l'âge de quatre ans, avant de commencer l'école. Parlez à votre médecin ou à votre infirmière en Santé publique pour en savoir plus long sur les examens de santé et les vaccins.

Comment assurer la sécurité de votre bébé

Rendre le monde de votre bébé aussi sécuritaire que vous pouvez fait partie de votre rôle de parent.

Vous devez surveiller votre bébé pour qu'il ne se blesse pas. Ne laissez jamais un nourrisson seul, même pas pour une seconde, sauf s'il est dans une couchette ou un parc sécuritaire.

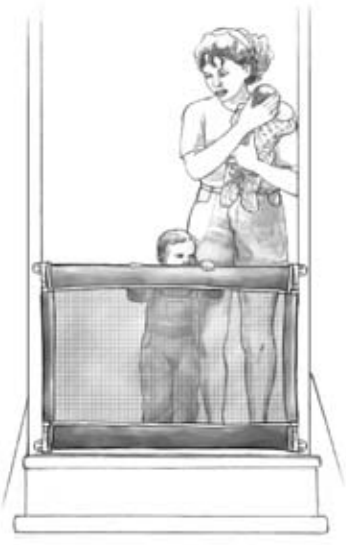
Créer un milieu sécuritaire pour les enfants

Une autre façon de garder votre bébé en sécurité est de créer un milieu sûr pour les enfants chez vous. Les nouveau-nés ne vont pas commencer tout de suite à ramper (se traîner) sur le plancher ou à se mettre des objets dans la bouche. Mais il est sage de se préparer. Commencez tout de suite. Rendez votre domicile sécuritaire avant que votre bébé apprenne à rouler sur lui-même, à s'asseoir ou à ramper.

Vérifiez le plancher, les tablettes, les tables et les armoires.

ENLEVEZ :

- les petites choses qu'un bébé peut avaler ou se mettre dans les oreilles ou le nez;
- les choses coupantes ou rudes sur lesquelles votre bébé pourrait se couper ou s'érafler;
- les plantes assez basses pour être tirées ou mangées;
- les cordons de lampes assez longs pour qu'un enfant puisse s'entortiller dedans, ou les cordons sur lesquels un bébé pourrait tirer pour faire tomber quelque chose sur lui;
- les cordons de stores ou de rideaux. Attachez-les pour qu'ils se trouvent hors de portée du bébé. Ne mettez pas la couchette de votre bébé près d'une fenêtre ayant un store muni d'un cordon, ou qui n'a pas un dispositif de sécurité pour fenêtre.



Commencez à acheter :

- des clôtures de sécurité pour les escaliers;
- des couvre-prises électriques – assurez-vous qu'ils sont assez gros pour que le bébé ne puisse pas les avaler);
- des serrures pour les armoires;
- des crochets pour tenir les tiroirs fermés.

MISE EN GARDE : En raison du risque de mort subite du nourrisson, vous ne devriez pas utiliser des matelas mous, des oreillers, des douillettes, des animaux en peluche ou des bordures de protection dans la couchette de votre bébé.

Des sièges d'auto et des meubles pour bébé sécuritaires

Un siège d'auto sécuritaire est une des premières choses que vous devez acheter pour votre bébé. Consultez la page 22 de la section 1, « Débuter en santé », pour en savoir plus long sur ce sujet. **La loi dit que les bébés qui voyagent en auto doivent toujours être installés dans un siège approuvé pour bébés.** Cela comprend leur premier déplacement de l'hôpital à la maison. Le siège d'auto pour votre bébé doit :

- être tourné vers l'arrière
- être fixé en place avec la ceinture de sécurité. Son harnais doit être attaché sur la poitrine du bébé
- soutenir la tête et le cou de votre bébé. Vous pouvez utiliser une couverture roulée à cette fin.

L'endroit le plus sûr pour le siège d'auto de votre bébé est le centre de la banquette arrière. N'installez jamais un siège d'enfant sur un siège faisant face à un coussin gonflable

Il est aussi important de se procurer des couchettes et des parcs sécuritaires. Vous trouverez des détails sur les sièges d'auto, les couchettes et les parcs sécuritaires à la section 1, « Débuter en santé ».

Tous les objets que votre bébé utilise doivent être sécuritaires et bien faits. Ces objets comprennent les poussettes, les chaises hautes, les vêtements, les jouets et les sucettes.

Communiquez avec votre infirmière en Santé publique, Consommation et Affaires commerciales Canada, l'Ambulance Saint-Jean ou la Croix-Rouge pour en savoir plus long sur la sécurité des enfants.

Prévenir les allergies

Les parents doivent protéger la santé de leur bébé. C'est aussi important que de le protéger contre les accidents. Si des membres de votre famille ont des allergies, vous pourriez vouloir réduire les risques que quelque chose dans votre maison cause une réaction allergique chez votre bébé. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous donner plus de détails sur les moyens de prévenir les allergies.

Achat d'articles pour le bébé

Vêtements

Les genres de vêtements, de literie et de couches que vous choisissez pour votre bébé dépendront du montant que vous avez à dépenser et de l'endroit où vous habitez.

Vous pouvez acheter des articles neufs pour votre bébé ou vous pouvez choisir d'utiliser des articles d'occasion venant d'un magasin qui en vend ou de gens que vous connaissez. Assurez-vous qu'ils sont sans danger, bien faits et faciles à entretenir

Les vêtements dont votre bébé aura besoin dépendront de la saison et de la façon dont vous les laverez. Si vous avez chez vous une machine à laver et une sécheuse que vous pouvez utiliser tous les jours, il vous faudra moins de vêtements qui si vous devez sortir pour vos lavages. Lavez tous les vêtements et les couches en tissu avant de les faire porter par votre bébé. Essayez d'éviter les savons en poudre et les adoucisseurs de tissus tels que le Bounce[MD] ou Downey[MD]. Ils peuvent irriter la peau du bébé.

Essayez d'acheter des vêtements pour bébé qui sont :

- doux et confortables. Le coton convient bien;
- faciles à laver et à sécher à la machine. Évitez d'acheter des vêtements qui doivent être lavés à la main;
- faciles à mettre et à enlever. Les vêtements de bébé devraient s'ouvrir à l'avant et avoir des emmanchures (manches) larges. Les grenouillères (pyjamas à pattes) et les chemises de nuit qui se ferment à l'aide de boutons-pression et de fermetures éclair sont plus faciles à manipuler que celles qui ont des rubans ou des attaches;
- amples. Les vêtements amples permettent à l'air de circuler. Votre bébé courra moins de risques d'avoir la peau irritée. Si vous achetez des grenouillères, assurez-vous que les pieds sont assez grands pour les orteils du bébé.

La garde-robe de base pour les bébés comprend :

- quatre à six camisoles;
- six grenouillères (pyjamas à pattes) ou chemises de nuit;
- un chandail;
- un habit de neige (si votre bébé vient au monde en hiver);
- un chapeau;
- des bas ou des chaussons.

Les bébés grandissent vite. N'achetez pas trop de vêtements de très petite taille.

Couches

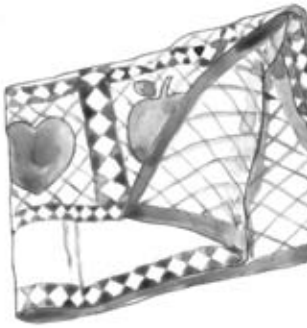
Vous pouvez choisir d'utiliser des couches en tissu ou des couches jetables.

Couches jetables	Couches en tissu
• Ce sont les plus chères. • Elles sont très faciles à utiliser. • Elles sont pratiques si vous n'avez pas de laveuse et de sécheuse. • Elles peuvent irriter les fesses de votre bébé. • Le dessus en plastique irrite la peau de certains bébés. • N'achetez qu'un paquet pour commencer, au cas où votre bébé ne pourrait pas en porter.	• Il y en a beaucoup de styles : carrés plats, couches ajustées avec fermetures en velcro, etc. • Beaucoup de gens utilisent un service de couches pour faire laver les couches. (Demandez à votre infirmière en Santé publique s'il y en a un dans votre région.) • Vous devrez acheter au moins 24 couches. • Vous aurez besoin d'épingles à couche, à moins que les couches aient des fermetures en velcro. • Vous aurez besoin de culottes imperméables (qui ne laissent pas passer les liquides) pour recouvrir la couche. • Il vous faudra aussi un seau à couches pour faire tremper les couches sales.

Literie

Vous trouverez des conseils sur l'achat d'une couchette sécuritaire à la page 23 de la section 1, « Débuter en santé ». Lorsque vous aurez une couchette sécuritaire, vous aurez besoin de literie. Les tissus de coton sont les plus confortables pour les bébés. Voici les articles que vous devriez avoir :

- trois ou quatre draps-housses (ayant des élastiques dans les coins pour bien s'ajuster au matelas de la couchette);
- un couvre-matelas imperméable (qui ne laisse pas passer les liquides);
- deux couvertures de bébé (pour la couchette). N'utilisez pas de douillettes ou d'édredons pour bébés;
- quatre à six petites couvertures (pour envelopper le bébé).



Jouets

Les bébés apprennent des tas de choses sur le monde et sur eux-mêmes. Ils ont besoin d'objets à regarder, à écouter ou à tâter. Les nouveau-nés n'ont PAS besoin de beaucoup de jouets.

Les bébés peuvent regarder des mobiles suspendus, des images et des jouets. Ils peuvent aussi regarder votre visage et votre sourire.

Les bébés aiment écouter de la musique et des hochets. Ils peuvent aussi écouter votre voix lorsque vous chantez et que vous leur parlez.

Les bébés peuvent sentir les jouets et les tissus doux. Ils aiment aussi sentir la chaleur de votre corps lorsque vous les prenez. Ils aiment découvrir leurs propres corps lorsque vous les tapotez et les caressez.

Les personnes qui aiment les bébés et qui s'en occupent sont les meilleurs « jouets » qu'un bébé peut avoir.

Lorsque vous achetez des jouets, assurez-vous qu'ils sont sécuritaires et qu'ils sont adaptés à l'âge et à la taille de votre bébé. Ils ne devraient avoir aucune pièce assez petite pour être avalée, aucune pièce qui peut se détacher, aucune ficelle assez longue pour s'entortiller ou pour que le bébé s'étouffe avec, et aucune odeur forte.

Les jouets sécuritaires sont :

- bien faits;
- solides;
- lavables;
- doux, sans bouts pointus ou bords rudes.

Vérifiez avec soin tous les nouveaux jouets avant de les donner à votre bébé. Vérifiez-les souvent au cas où ils s'useraient ou s'endommageraient. Vous pouvez obtenir plus de renseignements sur la sécurité des jouets ici: Child Safety Link: www.childsafetylink.ca Téléphone: 1-866-288-1388

Sécurité des produits de consommation (Santé Canada): http://www.canadiensensante.gc.ca/index-fra.php Cliquez sur "Médicaments et produits de santé et de consommation". Téléphone: 1-866-662-0666

Parachute: http://www.parachutecanada.org/accueil Cliquez sur "Sujets blessures", puis "Sécurité à domicile".

Être une mère en santé

Les premières semaines après l'accouchement sont une période de changement. Il y a beaucoup de choses nouvelles auxquelles vous devez vous adapter.

Voici les meilleures choses que vous pouvez faire pour vous-même :

- reposez-vous autant que vous pouvez;
- mangez des aliments sains;
- acceptez l'aide que les gens vous offrent;
- parlez de vos sentiments avec votre partenaire et d'autres personnes que vous aimez.

Accepter le rôle de mère

En prenant bien soin de vous-même, vous aidez à prendre soin de votre bébé.

L'accouchement a des effets sur tous les aspects de votre vie. Il a des effets sur :

- votre **corps**. Le stress de la grossesse deviendra une chose du passé et vous allez devoir accepter que les soins à donner à votre bébé seront exigeants physiquement;
- vos **sentiments**. Vous pourriez ressentir de la joie, de l'excitation, de la crainte, de la confusion et de l'amour. Vos sentiments sont très forts et changent très vite;
- votre **vie sociale**. Vous voyez que votre rôle dans la société a changé. Vous verrez peut-être des tensions entre votre nouveau rôle de mère et vos autres rôles en milieu de travail et dans votre famille;
- votre **esprit**. Vous laissez derrière vous la personne que vous étiez et vous commencez une étape différente de votre vie. C'est une période de changement et elle pourrait ne pas être facile.

Tous ces changements semblent arriver en même temps et s'entremêler. Vous ne savez peut-être pas pourquoi vous vous sentez si débordée; tout ce que vous savez, c'est que c'est comme ça que vous vous sentez. Et vous serez peut-être surprise de vous sentir ainsi.

Tous ces sentiments surviennent à un moment où vous êtes extrêmement fatiguée. Certaines personnes ont l'impression de ressentir la fatigue jusque dans leurs os. Tout semble pire lorsqu'on est fatiguée.

Il est important de parler à votre partenaire de vos sentiments. Si vous vous sentez fatiguée, seule ou en colère, dites-le. Vous découvrirez peut-être qu'il éprouve les mêmes sentiments que vous. Parlez de tout ce qui vous embête. Vous devez déterminer quel est le problème avant de pouvoir commencer à le régler.

Le fait de parler à d'autres nouvelles mères peut aussi vous aider. Lorsqu'elles vous raconteront ce qu'elles vivent, vous verrez que vous n'êtes PAS la seule à éprouver ces sentiments.

Votre corps après la grossesse

Ça ira mieux. Votre bébé va commencer à dormir à des heures régulières. Vous apprendrez comment le baigner, l'habiller et le nourrir. Votre partenaire et vous allez pouvoir vous parler sans que le bébé pleure ou que l'un de vous tombe endormi. Puis, un jour viendra où votre bébé vous fera un sourire, juste pour vous, et vous saurez alors qu'être mère est ce qu'il y a de plus merveilleux au monde.

La période qui suit l'accouchement s'appelle le « post-partum ». Elle agit sur votre corps de bien des façons.

Pendant les six premières semaines qui suivent la naissance de votre bébé, beaucoup de changements se produisent dans votre corps :

- Votre utérus revient à la taille qu'il avait avant votre grossesse.
- Pendant que vous allaitez, votre corps s'habitue à fabriquer du lait.
- Vous perdez l'excès de liquide que votre corps avait produit pendant votre grossesse.
- Les niveaux élevés de vos hormones pendant la grossesse tombent à des niveaux plus bas.
- Vous récupérez de l'effort physique de l'accouchement. Si vous avez eu une césarienne, vous devez aussi vous remettre de l'opération (la chirurgie). Si vous avez eu un accouchement par le vagin, vos points de suture (si vous en avez eu) doivent guérir.

N'oubliez pas que vous avez été enceinte pendant neuf mois. Il faudra un certain temps avant que votre corps revienne à la « normale ».

Vous devriez avoir un examen postnatal environ six semaines après l'accouchement. Votre fournisseur de soins de santé vérifiera si votre utérus a repris sa taille et sa forme normales et si les points sont guéris. On prendra aussi votre tension artérielle (pression) et on vous demandera peut-être de fournir des échantillons de sang et d'urine (pipi) pour faire des tests de laboratoire.

Cet examen médical vous donne la chance de poser des questions et de parler de toute préoccupation ou de tout problème que vous pourriez avoir. C'est aussi une occasion de parler de contraception (contrôle des naissances).

Pertes vaginales (lochies)

Après l'accouchement, vous continuerez d'avoir des pertes semblables à des règles pendant plusieurs semaines. Au début, elles seront rouge vif, puis d'une couleur rosâtre ou brunâtre, et enfin, elles deviendront claires. Vous devriez avoir des serviettes sanitaires à la maison. Achetez-en avant d'aller à l'hôpital.

Si vos pertes étaient devenues brunâtres et redeviennent rouge vif, cela veut peut-être dire que vous êtes trop active. Essayez de vous reposer plus souvent.

Consultez votre fournisseur de soins de santé si vos pertes deviennent très abondantes, comprennent des caillots ou sentent mauvais.

Retour des règles (Menstruations)

Si vous nourrissez votre bébé au sein, vous n'aurez pas de règles régulières avant quatre à 12 mois après l'accouchement. Si vous nourrissez votre bébé avec une préparation commerciale pour nourrissons, vous aurez probablement vos règles de six à 12 semaines après avoir accouché. Vos premières règles après l'accouchement peuvent être plus abondantes et durer plus longtemps que d'habitude.

Il se peut que vos règles ne soient pas régulières pendant un certain temps. C'est normal. Sachez que vous pouvez tomber enceinte durant cette période. Vous devriez utiliser une méthode de contraception (contrôle des naissances). Vous trouverez d'autre information à ce sujet dans la partie de cette section intitulée « Relations sexuelles et contraception », à la page 234.

Fatigue

Il est difficile de croire que s'occuper d'un tout petit bébé peut prendre autant de temps et d'énergie. Plusieurs nouvelles mères se sentent très fatiguées pendant les premières semaines après l'accouchement.

Voici quelques conseils pour vous aider :

- Reposez-vous autant que vous pouvez.

  Faites un somme quand le bébé en fait un. Débranchez le téléphone. Mettez une note sur votre porte qui dit: « Maman et bébé dorment. Ne pas déranger ».

  Essayez de rendre les boires de nuit plus faciles. Nous donnons des conseils à ce sujet dans la partie intitulée « Pendant combien de temps les bébés dorment-ils? », à la page 204.

- Organisez-vous.

  Simplifiez les choses. Pensez à tout ce que vous avez à faire. Faites une liste des « choses à faire » et des « choses à faire si possible ». Concentrez-vous sur les « choses à faire ». Ne faites pas les choses qui peuvent attendre au lendemain.

  Faites les choses quand vous en avez l'énergie et non pas lorsque vous pensez que c'est le temps de les faire. Par exemple, vous devrez peut-être mettre la table pour le souper à 10 heures du matin ou préparer votre dîner tout de suite après le petit déjeuner.

  Parlez à votre partenaire des façons possibles de partager les travaux ménagers.

  Sachez qu'il faudra peut-être plus de temps que vous l'aviez prévu pour vous organiser. Il faut parfois du temps pour créer des routines pour vous, votre bébé et le reste de la famille.

- Obtenez le plus d'aide possible.

  Si les gens offrent de vous aider, acceptez.
  Si quelqu'un vous demande s'il y a un cadeau de bébé que vous aimeriez vraiment, vous pourriez demander une journée de service de nettoyage domestique, un service de couche d'une semaine, un repas préparé ou une soirée de gardiennage.

- Soyez réaliste.

  Ne vous en faites pas si vous n'arrivez pas à faire les choses aussi vite qu'avant. Il vous faudra peut-être deux fois plus de temps pour faire les travaux ménagers ou le lavage maintenant que vous avez à vous occuper d'un bébé. Essayez de ne pas mesurer le travail que vous faites à la maison en le comparant à ce que vous faisiez au travail avant d'avoir votre bébé. Ce sont des choses très différentes qui ne peuvent vraiment pas être comparées.

- Bâtissez-vous un réseau de soutien.

  Cherchez d'autres nouvelles mères dans le but de parler, d'échanger des services de garde d'enfants ou de vous entraider.
  Vérifiez s'il y a dans votre voisinage un centre d'accueil pour parents. Certains groupes communautaires et églises offrent des groupes pour mères et bébés ou des programmes d'exercices.

- Prenez soin de vous.

  Ce n'est pas de l'égoïsme. C'est nécessaire.
  Essayez de vous organiser pour avoir le temps d'être seule, de prendre une marche ou de relaxer dans un bon bain.

- Restez active.

  Faites des exercices postnatals. Vous êtes peut-être tellement fatiguée que cette idée vous fait rire. Mais l'exercice augmentera votre énergie.

- Mangez des aliments bons pour la santé.

  Continuez à choisir des aliments sains comme vous le faisiez quand vous étiez enceinte.

- Faites quelque chose pour vous-même chaque jour.

  Lavez-vous les cheveux, regardez une émission de télé, lisez ou parlez à une amie.

- Soyez fière du bon travail que vous faites.

La déprime et la dépression postnatale

L'arrivée d'un bébé est un événement heureux pour la plupart des femmes. Mais ce n'est pas toujours le cas. Les nouvelles mères peuvent se sentir à la fois heureuses et tristes.

Deux ou trois jours après la naissance de leur bébé, environ 80 % des femmes peuvent :

- être déçues;
- être tristes et avoir tout le temps envie de pleurer;
- être irritables;
- se sentir dépassées et inquiètes;
- être très fatiguées et avoir de la difficulté à bien dormir;
- avoir des sautes d'humeur;
- avoir de la difficulté à se concentrer.

Tout cela disparaît habituellement au bout d'une semaine ou deux, mais pour une femme sur 10, c'est le début de ce qu'on appelle une dépression postnatale.

Qu'est-ce qu'une dépression postnatale?

La dépression postnatale (DPN) peut commencer quelques semaines après la naissance ou à n'importe quel moment durant les deux premières années de vie du bébé. Elle commence habituellement entre six semaines et six mois après la naissance du bébé. Elle est très commune et affecte environ 15 pour cent des nouvelles mères. Certains facteurs peuvent contribuer à la DPN, p. exemple, une augmentation de stress, un manque de soutien social, une histoire familiale etc. Les femmes qui ont ce type de dépression se sentent tristes, anxieuses et inquiètes. Elles ressentent ces choses de manière plus intense que les autres femmes. Ces sentiments peuvent avoir un effet sur la façon dont elles s'occupent d'elles-mêmes et de leur bébé. La DPN peut empêcher la mère d'intéragir avec son bébé. Ceci peut mener à des délais dans le développement de leur enfant.

Une femme qui fait une dépression postnatale peut se sentir :

- très triste;
- toujours au bord des larmes et pleurer beaucoup;
- coupable;
- en colère;
- exténuée;
- inquiète;
- tendue;
- irritable;
- débordée;
- seule et impuissante;
- bonne à rien;
- désorientée;
- comme si elle n'était pas dans son état normal;
- très sensible.
- comme elle ne sera pas une bonne mère

Elle peut aussi :

- manger trop ou pas assez;
- ne pas être capable de se concentrer;
- avoir une faible estime de soi;
- avoir des crises de panique;
- avoir des fantasmes (rêves) qui lui font peur;
- penser à se faire mal ou à faire mal au bébé;
- ne plus s'intéresser à des choses qui avant lui plaisaient;
- ne pas avoir confiance en elle-même.

Si vous vous reconnaissez dans les descriptions ci-dessus, sachez que cette maladie peut être traitée et que vous n'êtes pas seule.

- Vos sentiments peuvent avoir beaucoup de causes affectives et physiques.
- Vous pourriez avoir besoin d'aide professionnelle.
- Parlez à quelqu'un qui vous écoutera.
- Acceptez l'aide des autres et demandez-en lorsque vous en avez besoin.
- Essayez de trouver du temps pour vous-même.
- Ne croyez pas que vous devez être une mère parfaite et avoir un bébé parfait.

Il est temps d'obtenir de l'aide!

Voyez votre médecin tout de suite ou rendez-vous à l'urgence de l'hôpital si :

- vous avez des fantasmes (rêves) qui vous font peur ou;
- vous songez à vous faire mal ou à faire mal à votre bébé.

Si d'autres sentiments de dépression durent plus de deux ou trois semaines, communiquez avec :

- votre médecin de famille ou votre obstétricien;
- l'urgence locale;
- les services de Santé publique;
- la ligne téléphonique provinciale d'aide Chimo au (506) 450-4357;
- le centre de santé mentale local, un conseiller en pratique privée, un psychologue ou un psychiatre.
- Télé-Soins 811

Pour plus d'information sur les femmes qui pourraient souffrir de dépression postnatale, visitez le site Web du programme Une Nouvelle Vie: http://nb.unvanl.ca/fr

Consultez la section "Famille en santé", puis "Mère en santé" et ensuite "La déprime et la dépression postnatales".

Conseils pour une bonne santé postnatale

Voici quelques moyens de vous aider après la naissance de votre bébé :

- Dormez le plus possible.
- Mangez plusieurs petits repas au lieu de trois gros.
- Acceptez que vous avez besoin d'aide : tournez-vous vers vos amis, vos voisins et votre famille.
- Ne laissez pas votre rôle de mère envahir toute votre vie. Être un petit peu égoïste peut être une bonne chose.
- Trouvez du temps pour vous sans vous sentir coupable. Apprenez à prendre votre rôle de mère de façon plus détendue.
- Lisez tout ce que vous pouvez sur le sujet.
- Exprimez vos sentiments. Écrivez-les. Dites aux gens comment vous vous sentez.
- Trouvez quelqu'un qui veut vous écouter. C'est bon de trouver quelqu'un qui vit la même chose que vous. Le simple fait d'en parler peut parfois aider.
- Joignez-vous à un groupe de nouveaux parents dans votre communauté. Partagez vos problèmes avec d'autres qui ne vous jugeront pas.
- Ne vous isolez pas.
- Faites un réel effort pour parler avec votre partenaire. Ne perdez pas l'amour et l'amitié que vous partagez.
- Réglez les problèmes que vous pouvez régler et acceptez les autres.

Retrouver la forme

Il est normal de vouloir retrouver l'apparence que vous aviez avant de tomber enceinte. Mais donnez-vous du temps. N'oubliez pas que vous avez été enceinte pendant neuf mois. Votre corps ne pourra pas reprendre sa forme « normale » tout de suite.

Manger des aliments sains et faire de l'activité vous aideront à vous sentir en forme. Pour plus de renseignements, consultez la section 5, « Une alimentation saine », et la section 6, « Activités santé ». Vous pourrez trouver à la page 186 de la section 7, « Naissance en santé », des exercices postnatals que vous pouvez commencer à faire à l'hôpital.

Dans certaines collectivités, le YMCA/YWCA et autres organismes offrent des programmes d'exercices postnatals. Ce sont de bons moyens de retrouver la forme et de rencontrer d'autres mères et leurs bébés.

Une bonne santé a autant d'importance maintenant que lorsque vous étiez enceinte. Mangez des aliments bons pour la santé, reposez-vous, restez active et évitez les drogues et le tabac. Prendre soin de vous-même est un des meilleurs moyens de prendre soin de votre bébé.

Retour au travail ou aux études

Beaucoup de nouvelles mères ont un congé de maternité de six à 12 mois. D'autres retournent au travail ou aux études beaucoup plus vite, et vous y pensez peut-être. Ne prenez pas trop vite une décision à ce sujet.

Lorsque vous vous préparez à retourner au travail, vous devez penser aux points suivants :

- la garde de votre bébé;
- comment votre employeur soutient les parents lorsque leurs enfants sont malades;
- les prestations de maternité et de paternité;
- les droits liés à la maternité;
- si vous êtes prête ou non à retourner au travail ou aux études.

Il n'y a pas de « meilleur » moment pour retourner au travail ou aux études.

Chaque mère, chaque bébé et chaque famille sont différents. Chaque famille devra décider comment trouver un équilibre entre le travail, les études et le rôle de parent.

Si vous prévoyez retourner au travail ou aux études, vous devrez trouver des services de garde adéquats pour votre bébé. Ce ne sera peut-être pas facile, alors il est sage de vous donner beaucoup de temps pour vos recherches. Parlez à vos amis et à vos voisins au sujet des services de garde qu'ils utilisent.

Vous pouvez aussi communiquer avec des groupes comme le YMCA/YWCA, des églises et des associations de développement de la petite enfance.

Vous pouvez obtenir plus de renseignements sur les garderies, les choix et d'autres services de garde d'enfants en vous adressant au ministère de Développement social. Lien: http://www.gnb.ca/0000/ECHDPE/AGJE-Garderie.asp

Mères seules

Que vous ayez choisi d'être une mère monoparentale ou non, vous devez savoir que vous n'êtes pas seule.

Être un nouveau parent, trouver un équilibre entre le travail et la maison, s'occuper des questions d'argent et trouver du temps pour vous-même sont des problèmes pour toutes les mères. Ils peuvent même être plus difficiles à régler lorsque vous êtes seule.

Tous les conseils pour les nouvelles mères s'appliquent encore plus à vous. Les mères seules doivent prendre soin d'elles-mêmes, se trouver un bon réseau de soutien et essayer de ne pas trop en faire.

Nous vous recommandons de vous renseigner sur les ressources et services communautaires qui peuvent vous aider. Parlez à votre infirmière en Santé publique, au ministère de Développement social ou aux Centres de ressources pour parents.

Relations sexuelles et contraception

Vie de couple

Un nouveau-né transforme une femme en mère, un homme en père et un couple en famille. Mais le « couple » est encore là.

Certains couples ont de la difficulté à établir une nouvelle relation dans laquelle les deux partenaires se sentent bien. Vous n'êtes pas seule dans cette situation. Comme c'était le cas durant votre grossesse, le secret pour bien vivre cette transition, c'est une bonne communication. Parlez de vos sentiments. Soyez aussi ouverts que vous le pouvez l'un avec l'autre. Le sens de l'humour peut aussi aider.

La plupart des nouvelles mères sont prêtes à avoir des rapports sexuels lorsque leurs points de suture sont guéris et que leurs pertes vaginales (les liquides qui s'écoulent de leur vagin) sont claires. Certains couples essaient de nouvelles positions pour rendre les choses plus faciles. Beaucoup de nouvelles mères sont tellement fatiguées qu'elles perdent tout intérêt pour les relations sexuelles. Plusieurs nouveaux pères ressentent la même chose. Si les mères traversent une période de déprime postnatale, cela réduira aussi leur intérêt pour les rapports sexuels.

Nous avons tous et toutes besoin de contacts physiques – d'être touchés et tenus. Plusieurs nouvelles mères trouvent que le fait de s'occuper du bébé répond à leur besoin d'être touchées. Elles s'aperçoivent qu'elles ne ressentent presque plus le besoin d'être touchées par leur partenaire. Cette situation peut contrarier ou peiner un homme qui est habitué à une relation intime et chaleureuse.

Pourquoi les bébés semblent-ils se réveiller juste au moment où vous commencez à faire l'amour? Cette situation fait croire à certains couples qu'ils devraient tout simplement se passer de sexe. Mais ne vous découragez pas. Rappelez-vous que votre bébé dormira bientôt toute la nuit ou du moins assez longtemps pour vous permettre de profiter de ces moments privilégiés.

Tous ces sentiments passeront. Parlez-vous. Dites-vous souvent « Je t'aime ». Efforcez-vous d'entretenir la flamme romantique en passant du temps seuls ensemble. Faire une promenade à pied ou en voiture ou aller prendre un café ensemble peut vous aider à vous rappeler que vous êtes des amis et des amoureux tout autant que des parents.

Contraception (contrôle des naissances)

Tout de suite après l'accouchement, la contraception est probablement une des dernières choses à laquelle vous pensez. La plupart des nouveaux parents ont l'impression d'avoir bien du temps devant eux avant d'avoir à recommencer à penser à la contraception.

Mais un jour viendra, plus tôt que vous ne le pensez, où vous voudrez recommencer à avoir des rapports sexuels. C'est une bonne idée d'être prêt.

Les femmes doivent savoir qu'après un accouchement, elles peuvent produire des ovules (ovuler) et tomber enceintes, même si elles n'ont pas eu leurs règles. Environ la moitié de toutes les nouvelles mères produisent un ovule avant d'avoir eu leurs premières règles après l'accouchement.

C'est maintenant que vous devez penser à la contraception, avant que vous en ayez besoin. Si vous attendez à votre examen postnatal six semaines après l'accouchement, il pourrait être trop tard.

Méthodes de contraception

Vous devrez peut-être réfléchir un bout de temps avant de choisir une méthode de contraception. Parlez-en à votre partenaire et demandez à votre infirmière, infirmière praticienne ou médecin de vous donner plus d'information.

Posez-vous les questions suivantes lorsque vous essayez de décider :

- Est-ce que je peux l'utiliser pendant que j'allaite? J'allaite, est-ce que cela peut influencer la quantité de lait que je produits?
- La méthode est-elle efficace? Est-ce que j'ai confiance en elle?
- Est-ce qu'elle est assez facile à utiliser pour que je m'en serve chaque fois?
- Est-ce que j'éprouverai moins de plaisir dans mes rapports sexuels si j'emploie cette méthode? L'utilisation de cette méthode pourrait-elle devenir une partie de nos relations sexuelles?
- Est-ce que j'ai assez d'intimité pour utiliser cette méthode? Si je dois utiliser la salle de bain pour insérer quelque chose, est-ce qu'elle est assez proche de notre chambre à coucher?
- Avons-nous toutes les données et les habiletés dont nous avons besoin pour bien utiliser cette méthode?
- Avons-nous les moyens d'utiliser cette méthode? Est-ce que nous devrons payer quelque chose une seule fois, ou est-ce que nous devrons continuer à dépenser de l'argent?

Il y a beaucoup de choses à prendre en compte et à discuter. Les renseignements sur quelques-unes des différentes méthodes de contraception dans les pages suivantes pourront vous aider à choisir une méthode de contraception. N'oubliez pas que si vous essayez une méthode et que vous n'en êtes pas satisfaite, vous pouvez toujours en essayer une autre. Pour plus d'informations sur la santé sexuelle, la contraception ou les infections transmises sexuellement, vous pouvez consulter le site Web suivant: www.masexualite.ca.

Allaitement (MAMA)

Qu'est-ce que c'est?

MAMA veut dire « méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée ». Cela veut dire que vous utilisez l'allaitement maternel comme méthode de contraception. L'aménorrhée signifie l'absence de règles (menstruations).

La MAMA utilise les choses normales qui se passent dans le corps d'une femme après l'accouchement et quand elle allaite son bébé. Le fait pour le bébé de téter empêche le corps de la femme de produire un ovule (d'ovuler). Si une femme n'ovule pas, elle ne peut pas tomber enceinte.

Est-ce que ça fonctionne bien?

Cette méthode fonctionne bien si elle est utilisée correctement (voir aussi à la page 62 dans la partie intitulée: L'allaitement). Elle fonctionnera pour vous SEULEMENT si TOUS les facteurs suivants s'appliquent à vous:

- Votre bébé a moins de six mois.
- Vos règles n'ont pas recommencé.
- Vous nourrissez votre bébé SEULEMENT au sein, c'est-à-dire qu'il ne reçoit aucun autre liquide ou nourriture.
- Vous allaitez votre bébé à sa demande le jour et la nuit (minimum de 6 boires par 24 heures)

si TOUTES les conditions sont respectées cette méthode est efficace à 98%. La MAMA ne vous protège pas contre les infections transmises sexuellement. Vous et votre partenaire devriez utiliser un condom. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour obtenir plus de renseignements sur cette méthode de contraception.

Est-ce que la méthode a des effets secondaires?

Cette méthode de contraception n'a aucun effet secondaire et elle ne coûte rien de plus. Toutefois, si vos menstruations reprennent, quel que soit l'âge de votre bébé, commencez tout de suite à utiliser une autre méthode de contraception.

Méthodes contraceptives hormonales

Anneau vaginal contraceptif (Nuva-Ring)

Qu'est-ce que c'est?

L'anneau vaginal est un anneau flexible, presque transparent qui est inséré par vous-même dans le vagin. L'anneau vaginal libère tous les jours une dose continue d'hormones (oestrogènes et progestatifs) pendant trois semaines. Il est ensuite retiré pour une semaine. C'est à ce moment que vous aurez vos règles.

Est-ce que ça fonctionne bien?

Si vous suivez le mode d'emploi, l'anneau vaginal fonctionne très bien. L'efficacité est de 92% pour une utilisation typique et de 99,7% pour une utilisation normale. L'anneau vaginal ne vous protègera pas contre les infections transmises sexuellement. Vous et votre partenaire devriez utiliser un condom.

Comment l'utilise-t-on?

Pour en savoir plus sur l'anneau vaginal, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Est-ce que la méthode a des effets secondaires?

La plupart des femmes ne subissent pas d'effets secondaires. Les effets secondaires les plus courants sont la nausée (avoir mal au cœur), les crampes, les seins sensibles et se sentir maussade. Votre fournisseur de soins de santé va peut-être vous suggérer d'arrêter de fumer avant de vous donner une ordonnance (prescription) pour l'anneau contraceptif NuvaRing. Si vous présentez l'un des effets secondaires suivants, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé :

- des maux de tête;
- une vision floue;
- des crampes dans les jambes;
- des saignements au milieu du mois (à un moment autre que pendant vos règles).

N'arrêtez pas d'utiliser le NuvaRing « pour donner un répit à votre corps » à moins que vous vouliez devenir enceinte.

Est-ce que la méthode aura des effets sur notre vie sexuelle?

Si l'anneau vaginal est à la bonne place, ni vous ni votre partenaire de devriez le remarquer.

Comment peut-on s'en procurer?

Vous devrez aller voir votre fournisseur de soins de santé pour obtenir une ordonnance (prescription). Le coût est d'environ 25$ par mois.

L'allaitement maternel et le Nuva-Ring

Il est suggéré d'attendre au moins six semaines après l'accouchement ou la césarienne avant de commencer ce type de méthode car est préférable que votre production de lait soit bien établie et que vous soyez habituée à allaiter avant de commencer. Soyez attentive à votre production de lait ainsi qu'à la croissance du bébé et à sa satisfaction au sein. Si vous notez un problème, communiquez avec une consultante en lactation ou votre fournisseur de soins de santé.

Depo-Provera

Qu'est-ce que c'est?

Le Depo-Provera est un contraceptif à base de progestérone (une hormone). Il est administré par injection (piqûre) à toutes les 12 semaines pour prévenir la grossesse. Le Depo-Provera empêche votre corps de libérer un ovule chaque mois.

Vous pouvez utiliser le Depo-Provera si vous allaitez. Toutefois, il est préférable d'attendre que votre production de lait soit bien établie et que vous soyez habituée à allaiter avant de commencer à l'utiliser.

Est-ce que ça fonctionne bien?

Le Depo-Provera fonctionne bien si il est utilisé correctement. Son efficacité est de 97% (usage typique) à 99,7% (utilisation parfaite). Pour en savoir plus sur le Depo-Provera, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Le Depo-Provera ne vous protège pas contre les infections transmises sexuellement. Vous et votre partenaire devriez utiliser un condom.

Comment l'utilise-t-on?

Le Depo-Provera fonctionne tout de suite si vous recevez la piqûre dans les cinq jours qui suivent le début de vos règles. L'injection peut être donnée dans les cinq jours qui suivent l'accouchement ou cinq jours après un avortement ou une fausse couche. Il vous empêche de tomber enceinte pendant douze semaines. Vous devez vous faire donner une piqûre de Depo-Provera à toutes les dix à treize semaines pour continuer d'être protégée. Suivez les recommandations fournies par votre fournisseur de soins de santé.

Est-ce que la méthode a des effets secondaires?

Pendant les premiers mois, vos règles pourraient être irrégulières, vous pourriez saigner un peu entre les règles ou vous pourriez ne pas avoir de règles. Pour certaines femmes, il est normal de ne pas saigner du tout au bout de six à 12 mois. Certaines femmes ont les seins sensibles, se sentent déprimées ou prennent du poids parce qu'elles ont le goût de manger plus (augmentation de l'appétit). Une fois que vous aurez reçu l'injection de Depo-Provera, tout effet secondaire que vous pouvez avoir durera tant qu'il vous en restera dans votre corps.

Lorsque vous arrêterez de recevoir des piqûres de Depo-Provera, cela peut prendre de six mois à deux ans pour redevenir fertile. Vous devez savoir que vous ne pourrez peut-être pas tomber enceinte de nouveau pendant tout ce temps. Si vous ne voulez pas devenir enceinte, vous devrez utiliser une autre méthode de contraception pendant cette période.

Les risques et les bienfaits du traitement doivent être soigneusement (ré)évalués de façon périodique chez toutes les utilisatrices de ce médicament. Vous ne devez PAS utiliser Depo-Provera si :

- vous êtes enceinte ou vous pensez que vous pourriez être enceinte;
- vous avez des saignements anormaux de votre vagin;
- il y a des femmes dans votre famille qui ont eu le cancer du sein; une des nombreuses autres contre-indications.

Si vous utilisez le Depo-Provera pendant longtemps, cela pourrait réduire la quantité de calcium dans vos os. Demandez à votre médecin si vous devriez prendre des pilules de calcium ou si vous devriez manger des aliments riches en calcium.

Est-ce que la méthode aura des effets sur notre vie sexuelle?

Comme le Depo-Provera fonctionne très bien, certaines femmes trouvent les relations sexuelles plus agréables parce qu'elles n'ont pas peur de tomber enceintes.

Comment puis-je m'en procurer?

Vous devez obtenir une ordonnance (« prescription ») de votre médecin de famille ou d'un médecin au centre de santé sexuelle. Rendez vous à une pharmacie pour obtenir le médicatment. Chaque piqûre de Depo-Provera coûte environ $40. Si vous avez une carte d'assistance médicale du ministère de Développement social, celle-ci couvre le coût du Depo-Provera. Une infirmière en Santé publique au centre de santé sexuelle ou votre médecin vous fera la piqûre de Depo-Provera.

L'allaitement maternel et le Depo-Provera

Soyez attentive à votre production de lait ainsi qu'à la croissance du bébé et à sa satisfaction au sein. Si vous notez un problème, communiquez avec une consultante en lactation ou votre fournisseur de soins de santé.

Pilule contraceptive

Qu'est-ce que c'est?

Toutes les pilules contraceptives contiennent des hormones comme celles que le corps de la femme produit durant la grossesse. Certaines, les contraceptifs oraux combinés, contiennent deux types d'hormones (oestrogènes et progestatifs). D'autres mini-pilule, ne contient qu'un progestatif (pas d'oestrogènes). Elles ont pour effet d'empêcher l'ovaire de libérer un ovule.

Est-ce que ça fonctionne bien?

Si vous suivez le mode d'emploi, la pilule fonctionne très bien. L'efficacité est de 92% pour une utilisation typique et d'au moins 99,7% pour une utilisation normale. Pour en savoir plus sur la pilule, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

La pilule ne vous protège pas contre les infections transmises sexuellement. Vous et votre partenaire devriez utiliser un condom

Comment l'utilise-t-on?

- Commencez à prendre la pilule la première journée de vos règles.
- Si vous ne commencez pas à prendre la pilule au début de vos règles, utilisez des condoms pendant le mois en question.
- Prenez votre pilule à la même heure chaque jour.

Trouvez-vous une heure qui vous convient le mieux. Plusieurs femmes trouvent qu'il est facile de la prendre le midi ou le soir lors du souper.

- Si vous oubliez de prendre votre pilule une journée, continuez de prendre une pilule par jour ET utilisez des condoms pendant le reste du mois.
- Si vous avez des saignements pendant que vous prenez la pilule, appelez votre fournisseur de soins de santé, mais n'arrêttez pas de la prendre.
- La pilule ne fonctionne pas aussi bien si vous avez la diarrhée ou si vous vomissez.
- Si vous prenez des antibiotiques, utilisez une deuxième méthode de contraception. Si vous prenez d'autres médicaments, demandez à votre pharmacien s'ils empêcheront la pilule de fonctionner.

Est-ce que la méthode a des effets secondaires?

Les types de pilules utilisées aujourd'hui ne causent pas d'effets secondaires chez la plupart des femmes. Les effets secondaires les plus courants sont la nausée (avoir mal au cœur), les crampes, les seins sensibles et se sentir maussade.

Votre fournisseur de soins de santé va peut-être vous suggérer d'arrêter de fumer avant de vous donner une ordonnance (prescription) pour la pilule.

Si vous présentez l'un des effets secondaires suivants, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé:

- vous avez des maux de tête;
- votre vision est floue;
- vous avez des crampes dans les jambes;
- vous saignez au milieu du mois (à un moment autre que pendant vos règles).

N'arrêtez pas de prendre la pilule « pour donner un répit à votre corps » à moins que vous vouliez devenir enceinte.

Est-ce que la méthode aura des effets sur notre vie sexuelle?

Certaines femmes disent éprouver plus de plaisir pendant leurs relations sexuelles lorsqu'elles prennent la pilule, parce qu'elles n'ont pas peur de devenir enceintes.

Comment peut-on s'en procurer?

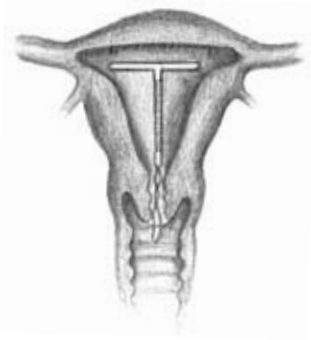
Vous devrez aller voir votre médecin ou votre infirmière praticienne pour obtenir une ordonnance (prescription).

Le coût est d'environ 18$ pour un mois. Si vous n'avez pas d'argent pour payer, parlez à votre médecin ou à votre infirmière praticienne du Programme d'aide compatissante de contraceptifs oraux.

L'allaitement maternel et la pilule

Les pilules utilisées aujourd'hui contiennent moins d'hormones. Il est donc possible de prendre la pilule à progestatif seul (mini-pilule) tout en allaitant. Assurez-vous que votre production de lait demeure optimale. Pour les pilules contraceptives combinées, c'est -à-dire toutes les pilules contraceptives qui contiennent des l'oestrogène et uen progestatif, il est suggéré d'attendre au moins six semaines après l'accouchement ou la césarienne avant de commencer ce type de méthode car il est préférable que votre production de lait soit bien établie et que vous soyez habitué à allaiter avant de commencer. Soyez attentive à votre production de lait ainsi qu'à la croissance du bébé et à sa satisfaction au sein. Si vous notez un problème, communiquez avec une consultante en lactation ou votre fournisseur de soins de santé.

Stérilet Mirena



Qu'est-ce que c'est?

Le stérilet est une petite pièce en forme de T que le médecin met dans votre utérus. Il contient une hormone appelée lévonorgestrel (un progestatif pas d'oestrogènes) qui est libéré lentement tous les jours.

Est-ce que ça fonctionne bien?

Le stérilet Mirena fonctionne très bien. Son efficacité typique (et parfaite) est de 99,8%.

Le stérilet ne vous protège pas contre les infections transmises sexuellement. Vous et votre partenaire devriez utiliser un condom.

Comment l'utilise-t-on?

Le stérilet doit être placé dans votre utérus par un médecin. Cela peut être désagréable et causer des crampes pendant quelques heures. Il peut rester en place jusqu'à cinq ans. Vous devrez retourner chez le médecin pour un examen périodique au moins une fois par année et lorsque vous voudrez le faire enlever.

Est-ce que la méthode a des effets secondaires?

Des saignements irréguliers ou entre les règles peuvent se produire durant les premiers mois suivant l'insertion. Certaines femmes cesseront d'être menstruées.

Est-ce que la méthode aura des effets sur notre vie sexuelle?

Si le stérilet est à la bonne place, ni vous ni votre partenaire ne devriez le remarquer.

Comment puis-je m'en procurer?

Vous devrez vous rendre chez votre fournisseur de soins de santé ou dans un centre de santé sexuelle (possible si vous avez 19 ans ou moins seulement). Après l'accouchement, votre médecin peut insérer un stérilet au moment de votre examen périodique de six semaines (il peut être posé après quatre semaines), à condition que votre utérus guérisse bien et qu'il n'y ait pas de signe d'infection. Le coût du stérilet Mirena varie (environ 330$ à 360$). Votre stérilet pourrait être gratuit si vous avez une carte d'assistance sociale, ou si vous êtes admissible au programme d'aide compatissante. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

L'allaitement et le stérilet Mirena

Soyez attentive à votre production de lait ainsi qu'à la croissance du bébé et à sa satisfaction au sein. Si vous notez un problème, communiquez avec une consultante en lactaction, votre médecin ou infirmière.

Timbre contraceptif (EVRA)

Qu'est-ce que c'est?

Le timbre contraceptif libère lentement des hormones à travers la peau tous les jours. Le timbre contraceptif se porte sur les fesses, l'extérieur du bras, le bas de l'abdomen ou le haut du torse, mais pas sur la poitrine. Un nouveau timbre est appliqué une fois par semaine pendant trois semaines. Aucun timbre n'est appliqué au cours de la quatrième semaine. C'est à ce moment que vous aurez vos règles.

Est-ce que ça fonctionne bien?

Si vous suivez le mode d'emploi, le timbre contraceptif fonctionne très bien. L'efficacité est de 92% pour une utilisation typique et de 99,7% pour une utilisation normale. Le timbre contraceptif ne vous protègera pas contre les infections transmises sexuellement. Vous et votre partenaire devriez utiliser un condom.

Comment l'utilise-t-on?

Pour en savoir plus sur le timbre contraceptif, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Est-ce que la méthode a des effets secondaires?

La plupart des femmes ne subissent pas d'effets secondaires. Les effets secondaires les plus courants sont la nausée (avoir mal au cœur), les crampes, les seins sensibles et se sentir maussade. Votre fournisseur de soins de santé va peut-être vous suggérer d'arrêter de fumer avant de vous donner une ordonnance (prescription) pour le timbre contraceptif. Si vous présentez l'un des effets secondaires suivants, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé :

- des maux de tête;
- une vision floue;
- des crampes dans les jambes;
- des saignements au milieu du mois (à un moment autre que pendant vos règles).

N'arrêtez pas d'utiliser le timbre contraceptif « pour donner un répit à votre corps » à moins que vous vouliez devenir enceinte.

Il y a possibilité que la peau soit irritée à l'endroit où vous placer le timbre contraceptif.

Est-ce que la méthode aura des effets sur notre vie sexuelle?

Certaines femmes disent éprouver plus de plaisir pendant leurs relations sexuelles lorsqu'elles utilisent le timbre contraceptif, parce qu'elles n'ont pas peur de devenir enceintes.

Comment peut-on s'en procurer?

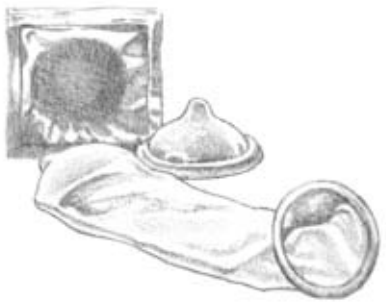
Vous devrez aller voir votre fournisseur des soins de santé pour obtenir une ordonnance (prescription). Le coût du timbre contraceptif est d'environ 24$ pour 3 timbres.

L'allaitement maternel et le timbre contraceptif

Il est suggéré d'attendre au moins six semaines après l'accouchement ou la césarienne avant de commencer ce type de méthode car il est préférable que votre production de lait soit bien établie et que vous soyez habituée à allaiter avant de commencer. Soyez attentive à votre production de lait ainsi qu'à la croissance du bébé et à sa satisfaction au sein. Si vous notez un problème, communiquez avec une consultante en lactation ou votre fournisseur de soins de santé.

Méthodes contraceptives non-hormonales

Condom masculin



Qu'est-ce que c'est?

Le condom pour hommes est une mince enveloppe de latex ou d'un autre matériau (exemples: polyuréthane ou membrane d'agneau). L'homme le met sur son pénis avant les rapports sexuels. Le condom prévient la grossesse en empêchant le sperme de se rendre jusqu'à l'ovule (oeuf) de la femme.

Est-ce que ça fonctionne bien?

S'il est utilisé correctement et chaque fois que vous avez des rapports sexuels, le condom fonctionne assez bien. Pour en savoir plus sur le condom, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

L'efficacité du condom masculin varie de 85% (utilisation typique) à 98% (utilisation parfaite). Le condom (latex, polyuréthane) est le seul moyen de contraception qui vous protège contre les ITS. Les condoms en peau de mouton sont moins efficaces et ne protègent pas contre les ITS.

Comment l'utilise-t-on?

On met le condom en le déroulant sur le pénis en avant tout contact avec la vulve avant d'introduire le pénis dans le vagin. En déroulant le condom pincer le bout afin de laisser un espace de 2 centimètres à l'extrémité du condom pour recueillir le sperme. Lorsqu'on utilise un condom, il faut faire très attention pour qu'il ne s'enlève pas pendant le rapport sexuel. Après que l'homme a éjaculé, il faut enlever le condom pendant que le pénis est encore en érection. Votre partenaire ou vous devrez le tenir à la base pour empêcher le sperme de couler. On ne doit jamais utiliser un condom plus d'une fois. Si vous utilisez un lubrifiant avec un condom, assurez-vous qu'il est à base d'eau. N'utilisez pas de Vaseline[MD] avec un condom.

Est-ce que la méthode a des effets secondaires?

Les condoms masculins n'ont pas d'effets secondaires. Le latex peut déranger certains hommes et femmes. Ils peuvent choisir d'acheter des condoms sans latex. Les condoms sont une excellente méthode de contraception à utiliser pendant la période qui suit l'accouchement.

Est-ce que la méthode aura des effets sur notre vie sexuelle?

Certains hommes disent que les condoms réduisent les sensations dans leur pénis. Une goutte de lubrifiant dans le condom peut aider l'homme à ressentir plus de plaisir lorsqu'il en utilise.

Comment puis-je m'en procurer?

On peut acheter des condoms pour hommes dans n'importe quelle pharmacie. Vérifiez la date de péremption "meilleure avant" sur la boîte et n'achetez pas des condoms dont la date de péremption est dépassée. Ne pas laisser à la chaleur ou au froid extême. En plus, n'achetez pas une grosse boîte s'il est possible que vous n'utilisiez pas tous les condoms qu'elle contient avant la date de péremption. Le coût à l'unité varie de 50 sous à 2 dollars.

Spermicides

Qu'est-ce que c'est?

Les spermicides (mousses, crèmes, films, suppositoires, gelées ou ovules) contiennent des produits chimiques qui :

- tuent les spermatozoïdes avant qu'ils se rendent jusqu'à un ovule ou;
- créent une barrière pour empêcher le sperme de traverser le col de l'utérus.

Est-ce que ça fonctionne bien?

Utilisés seuls, les spermicides ne fonctionnent pas aussi bien que d'autres méthodes de contraception. Les spermicides fonctionnent beaucoup mieux s'ils sont utilisés en même temps qu'une méthode barrière de contraception, comme un condom.

Les spermicides ne vous protègent pas contre les infections transmises sexuellement. Vous et votre partenaire devriez utiliser un condom

Comment l'utilise-t-on?

Vous pouvez acheter des spermicides à la pharmacie. Suivez les instructions et les dessins à l'intérieur de l'emballage ou de la boîte. Les instructions ne sont pas les mêmes pour tous les produits. Lisez et suivez les instructions chaque fois que vous avez des relations sexuelles.

Les spermicides doivent être laissés en place durant au moins six à huit heures après la relation sexuelle. Attendez au moins six à huit heures après la relation sexuelle avant de vous faire une douche vaginale ou de prendre un bain. Vous pouvez laver l'extérieur de vos parties sexuelles si vous voulez.

Est-ce que la méthode a des effets secondaires?

Les spermicides n'ont aucun effet secondaire important, mais certaines personnes sont sensibles ou allergiques à ces produits. Les spermicides peuvent causer des démangeaisons, des odeurs ou une sensation de brûlure. Si cela se produit, arrêtez de les utiliser car ils pourraient causer une infection.

Est-ce que la méthode aura des effets sur notre vie sexuelle?

Certains spermicides ajoutent de l'humidité à votre vagin. Certaines personnes trouvent cela désagréable. D'autres apprécient cette lubrification supplémentaire durant les relations sexuelles.

Comment puis-je m'en procurer?

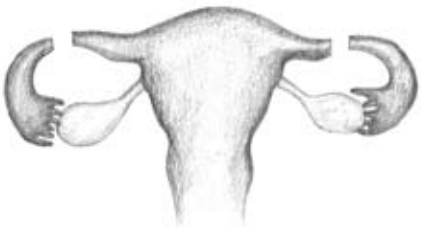
Vous pouvez acheter des spermicides dans n'importe quelle pharmacie. Vous n'avez pas besoin d'ordonnance (prescription).

Ligature des trompes (stérilisation féminine)

Qu'est-ce que c'est?

La ligature des trompes est une opération qui consiste à couper et à attacher les tubes qui transportent l'ovule de l'ovaire à l'utérus. Ces tubes s'appellent les trompes de Fallope. Lorsque les tubes sont coupés, l'ovule et le sperme ne peuvent pas entrer en contact l'un avec l'autre.

La ligature des trompes est une forme permanente de contrôle des naissances.



Est-ce que ça fonctionne bien?

La ligature des trompes fonctionne mieux que tout autre forme de contrôle des naissances.

La ligature des trompes ne vous protègera pas contre les infections transmises sexuellement. Vous et votre partenaire devriez utiliser un condom.

Comment se fait l'opération?

Le chirurgien fait une petite incision dans le bas de l'abdomen, enlève un morceau de chaque tube et attache les bouts. L'opération se fait pendant que vous êtes endormie (anesthésie générale) ou après qu'on vous a fait une piqûre pour vous engourdir le bas du corps (anesthésie locale).

Est-ce que la méthode a des effets secondaires?

Il n'y a pas d'effets secondaires, mais toute chirurgie comporte certains risques.

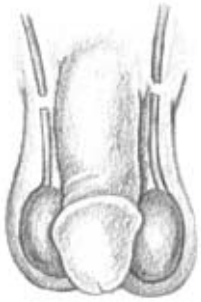
Est-ce que la méthode aura des effets sur notre vie sexuelle?

Certaines femmes constatent que les relations sexuelles les intéressent plus parce qu'elles n'ont plus peur de devenir enceintes.

Comment puis-je me faire opérer?

Vous devrez parler à votre fournisseur de soins de santé.

Vasectomie (stérilisation mâle)



Qu'est-ce que c'est?

La vasectomie est une opération qui consiste à couper et à attacher les tubes qui transportent le sperme des testicules au pénis.

Au cours d'une relation sexuelle, l'homme a encore un orgasme et il éjacule (expulse du liquide par le pénis), mais le liquide (sperme) ne contient pas de spermatozoïdes.

Est-ce que ça fonctionne bien?

La vasectomie ne fonctionne pas tout de suite. Comme il peut rester des spermatozoïdes dans les tubes, il faut vérifier plusieurs fois le sperme après l'opération pour s'assurer qu'il n'en contient pas du tout.

Lorsque le liquide ne contient plus de spermatozoïdes, la vasectomie est efficace à presque 100 %.

Comme la ligature des trompes, la vasectomie est une méthode permanente de contrôle des naissances.

La vasectomie ne vous protègera pas contre les infections transmises sexuellement. Vous et votre partenaire devriez utiliser un condom.

Comment se fait l'opération?

La vasectomie est une intervention mineure. Elle se fait sous anesthésie locale (piqûre dans le scrotum pour l'engourdir). Parfois, l'opération a lieu dans le cabinet du médecin. Elle peut aussi se faire à l'hôpital. Les hommes n'ont pas besoin de rester à l'hôpital après une vasectomie. La plupart prennent quelques jours de congé pour se reposer à la maison.

Est-ce que la méthode a des effets secondaires?

Il n'y a pas d'effets secondaires, mais toute chirurgie comporte certains risques.

Est-ce que la méthode aura des effets sur notre vie sexuelle?

La vasectomie n'a pas d'effet sur la capacité de l'homme d'avoir des relations sexuelles ou d'en éprouver du plaisir.

Comment faire pour se faire opérer?

Vous devrez parler à votre fournisseur de soins de santé.

La pilule contraceptive d'urgence (plan B pilule du lendemain)

Même si vous utilisez une méthode de contraception, un accident est toujours possible. Les gens font des erreurs.

Si vous avez eu une relation sexuelle sans utiliser de méthode de contraception ou si votre méthode ne fonctionne pas comme elle le devrait, vous pouvez encore prévenir la grossesse en prenant la pilule contraceptive d'urgence. On l'appelle aussi la pilule du lendemain.

Vous devez prendre les pilules contraceptives d'urgence moins de trois jours (72 heures) après avoir eu la relation sexuelle non protégée. Plus vous les prendrez vite, mieux elles fonctionneront.

Si plus de 72 ont passé, un médecin peut placer un stérilet d'urgence. S'il le fait entre cinq et sept jours après la relation non protégée, il se peut que cela empêche la grossesse.

Les pilules contraceptives d'urgence ne vous protègent pas contre les infections transmises sexuellement.

Vous pouvez obtenir les pilules contraceptives d'urgence des centres de santé sexuelle, des cabinets de médecins, des salles d'urgence et des pharmacies. Au Nouveau-Brunswick, une ordonnance du médecin (prescription) n'est pas nécessaire pour avoir la pilule contraceptive d'urgence.

A la salle d'urgence, à la santé publique et dans un cabinet de médecin il n'y a pas de frais pour la pilule contraceptive du lendemain, tandis que dans une pharmacie cela coûte environ 50$.

Autres méthodes de contraception

Ils existent d'autres méthodes de contraception qui sont en général moins populaires et/ou moins efficaces comme par exemple: Le condom féminin, le diaphragme ou cape cervicale, le stérilet au cuivre, la planification naturelles des naissances (méthode du calendrier et méthode sympto-thermique), l'éponge, le coït interrompu. Si vous voulez de l'information sur ces méthodes on vous conseille de consulter le site Web suivant: www.masexualite.ca

Famille et amis

Un nouveau-né change la vie de beaucoup de monde. Vous apprendrez tous à vous regarder l'un l'autre d'une façon différente. Il faut du temps, de la patience et de l'amour à une nouvelle famille pour s'habituer à une nouvelle vie.

Les pères

Beaucoup de nouveaux pères se sentent oubliés. Durant la grossesse, tout le monde s'informait de la future mère. Maintenant, tout le monde s'intéresse au bébé. Quelle est la place du partenaire dans tout ça? Les nouveaux pères peuvent aussi avoir l'impression que personne ne les apprécie. Vous vous sentez fatigué aussi. Vous avez de nouvelles inquiétudes et de nouvelles tâches. On vous demandera peut-être de faire des choses que votre propre père ne faisait pas, comme changer des couches, faire le lavage et vous lever la nuit. En plus, vous devez vous rendre au travail tous les jours et gagner votre vie!

Vous n'êtes pas le seul. La plupart des nouveaux pères ne savent plus trop où ils en sont pendant un certain temps. Ce n'est pas facile, mais c'est normal.

Voici quelques conseils qui pourraient vous aider :

- Prenez soin de votre santé.

  Vous avez besoin de force et d'énergie pour prendre soin de votre partenaire et de votre bébé. Mangez bien. Soyez actif et restez en forme.

- Aidez et appuyez votre partenaire.

  Cette période peut être difficile pour vous deux. N'oubliez pas que votre partenaire a vécu le stress physique de la grossesse et de l'accouchement. Il lui faut du temps pour se remettre. Elle a besoin de votre amour et de votre soutien. Un nouveau-né double presque la quantité de travail à faire dans la maison. Vous devrez faire votre part des travaux ménagers et prendre du temps pour vous occuper du bébé.

- Exprimez vos sentiments.

  C'est facile de nier vos propres sentiments, surtout s'ils ne sont pas très positifs. Si vous vous sentez fatigué, seul, inquiet ou laissé de côté, dites-le à votre partenaire. Ne soyez pas surpris si elle vous dit qu'elle ressent la même chose. Parlez-en. Écoutez-la. Dites-lui comment vous vous sentez. Une fois que vous aurez tous les deux exprimé vos sentiments, vous pourrez commencer à régler les problèmes ensemble. Ce n'est pas toujours facile, mais l'effort en vaut la peine.

- Soyez un père actif.

  Plus vous donnerez, plus vous recevrez. Faites chaque jour votre part des tâches liées aux soins à donner au bébé. Faites un effort pour passer du temps seul avec votre bébé. Allez faire des promenades ensemble. Donnez-lui son bain. Faites-lui connaître son papa.

- Acceptez le fait que personne n'est parfait.

  Vous ferez beaucoup d'erreurs. Votre partenaire aussi. Ne vous en faites pas. C'est comme ça qu'on apprend à être des parents.

- Acceptez le fait que la vie sera différente à compter de maintenant.

  Cela ne veut pas dire qu'elle sera pire. En ce moment, c'est facile de ne voir que les côtés difficiles de la vie avec un nouveau-né. Mais il n'y a pas que du négatif. Votre nouvelle vie en tant que père vous apportera aussi de la joie, de la fierté et le sentiment profond d'avoir un but bien précis dans la vie. Alors, relaxez et habituez-vous tranquillement à votre nouvelle vie. C'est vrai que la vie sera différente. Mais vous serez différent vous aussi.

Les frères et soeurs

L'arrivée d'un nouveau bébé est très excitante pour la plupart des enfants, mais elle peut aussi causer d'autres sentiments. Le nouveau-né reçoit beaucoup d'attention. Beaucoup d'enfants plus âgés se sentent un peu jaloux et délaissés.

Pour aider vos enfants plus vieux à s'habituer au nouveau bébé :

- Aidez-les à apprendre des choses sur les bébés avant que le bébé arrive.

  Emmenez-les visiter des amis qui ont de jeunes bébés. Cela peut aider les enfants à comprendre qu'un nouveau bébé ne pourra pas jouer avec eux avant un bon bout de temps. Montrez-leur des livres illustrés et des histoires sur les bébés.

  Parlez-leur de tout ce qu'ils peuvent faire aujourd'hui que les bébés ne peuvent pas faire. Vos « grands » enfants peuvent marcher, parler, chanter et jouer. Aidez-les à se sentir heureux et fiers d'eux-mêmes.

- Faites les changements et les plans d'avance.

  Si vous prévoyez installer un enfant plus âgé dans une autre chambre ou lui acheter un lit neuf et donner la couchette au bébé, faites-le quelques semaines ou mois avant l'arrivée du bébé. De cette façon, vos enfants ne se diront pas que le nouveau bébé est la cause de ces changements. Ils ne sentiront pas que le bébé leur enlève des choses.

  Aucun enfant n'aime voir sa mère partir. Faites savoir à vos enfants ce qui va arriver et qui aura soin d'eux lorsque vous serez partie pour avoir le bébé. Laissez une liste des heures des repas, des siestes et du coucher et des choses que vos enfants aiment et n'aiment pas à l'intention de la personne qui s'occupera de vos enfants. Essayez de maintenir la routine des enfants autant que vous pouvez en votre absence. Si l'hôpital le permet, faites en sorte que vos enfants viennent vous voir, vous et le bébé, à l'hôpital. Ne vous en faites pas si vos enfants vous en veulent un peu lorsque vous reviendrez à la maison. Il leur faudra peut-être un peu de temps pour accepter le fait que vous les avez laissés pendant quelques jours.

- Donnez aux enfants le temps de s'habituer au nouveau bébé.

  C'est tout un changement pour eux! Soyez patiente. Les enfants plus vieux essaient souvent d'attirer votre attention en agissant comme des bébés. Ne les punissez pas pour ça. Faites-leur savoir que vous les aimez tels qu'ils sont.

  Lorsque vous reviendrez à la maison, apportez-leur un cadeau de la part du bébé.

  Essayez de ne pas trop en faire pour le bébé. Ne vous servez pas du bébé comme une raison pour ne pas faire quelque chose pour les autres enfants. Essayez de ne pas dire trop souvent « Ne faites pas de bruit; vous allez réveiller le bébé » ou « Faites attention au bébé ».

  Laissez les enfants vous aider à prendre soin du bébé s'ils le veulent, mais ne les forcez pas. Et ne mettez pas vos enfants dans une situation où ils risqueraient de blesser le bébé, même par accident.

  Chaque parent devrait essayer de passer du temps seul avec les enfants plus vieux. Ils ont besoin de savoir qu'ils sont encore précieux et aimés.

  Beaucoup de parents ne ressentent pas tout de suite de l'amour pour un nouveau-né. C'est la même chose pour les frères et sœurs. Il faut du temps pour établir des liens avec un nouveau bébé. Les enfants qui se sentent aimés auront moins de difficulté à aimer le nouveau bébé.

Les grands-parents

Tout comme vous apprenez à être des parents, vos propres parents, eux, apprennent à être des grands-parents. Ils chercheront à découvrir le style de grand-parent qui leur convient.

- Certains grands-parents sont emballés! Ils veulent aider et ont hâte de garder le bébé et de passer du temps avec leur petit-enfant.
- Pour d'autres, avoir un petit-enfant signifie qu'ils vieillissent. Ils peuvent ne pas beaucoup aimer cette idée.
- D'autres peuvent être heureux de cette naissance, mais ne pas pouvoir passer beaucoup de temps avec vous ou votre bébé.

Peu importe le type de grands-parents que vos parents sont, cela aide de respecter la façon dont ils veulent interagir avec le bébé.

Certains nouveaux parents sont très heureux de recevoir de l'aide et des conseils des grands-parents. D'autres trouvent stressant de les avoir dans leur entourage. N'oubliez pas que votre bébé est à vous. Vous avez le droit de jouer votre rôle de parent comme vous le voulez. Ce n'est peut-être pas comme ça que vos parents vous ont élevés. Ils pourraient avoir de la difficulté à l'accepter.

Encore une fois, le fait de parler de vos sentiments peut aider. Ne rien dire et se sentir mal, ce n'est pas ce qu'il y a de mieux à faire pour vous entendre les uns avec les autres.

Regard sur l'avenir

Ce livre a couvert les neuf mois de votre grossesse et les six premières semaines de vie de votre bébé. Nous espérons qu'il vous a été utile et que vous vous sentez bien partis pour connaître une vie de famille heureuse et en santé.

Vous serez des parents pendant plus que six semaines. Beaucoup de belles choses vous attendent: le premier sourire du bébé, sa première dent, ses premiers pas et son premier mot.

Vous voudrez en savoir plus long sur ce qui vous attend et sur la santé et la croissance de votre bébé à mesure qu'il grandira et se rapprochera de l'âge préscolaire.

Renseignez-vous pour savoir si votre communauté a :

- des groupes de jeu;
- des centres de ressources pour les parents;
- des groupes de soutien à l'allaitement maternel;
- des programmes d'exercices pour les mères et les bébés;
- des services de halte-garderie pour parents et bébés;
- d'autres activités qui vous permettent de rencontrer d'autres parents.

Les programmes de ce genre donneront à votre bébé des occasions d'apprendre et de jouer.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé ce qu'offre le bureau de la Santé publique de votre localité. Cherchez des ouvrages sur le soin des enfants dans les bibliothèques et les librairies.

À titre de parent, vous allez grandir, changer et apprendre en même temps que vos enfants. Vous avez beaucoup de choses à leur enseigner et vos enfants ont beaucoup à vous apprendre. Soyez heureux ensemble, aimez-vous les uns les autres et grandissez ensemble en bonne santé.

New Nouveau
Brunswick
CANADA